Marcelo Tomás Marengo

EL PSICODRAMA COMO MÉTODO

La escenificación en psicoterapia desde un enfoque integrativo

Editorial Autores de Argentina

EL PSICODRAMA COMO MÉTODO

ESCENIFICAR EN PSICOTERAPIA DESDE UN ENFOQUE INTEGRATIVO

MARCELO TOMÁS MARENGO

elpsicodramacomometodo@gmail.com

Autores de Argentina

Buenos Aires

Marengo, Marcelo El psicodrama como método / Marcelo Marengo. - 1a ed. . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Autores de Argentina, 2015.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online ISBN 978-987-711-386-0

1. Psicología. 2. Técnicas Psicoterapéuticas. 3. Psicodrama. I. Título.

CDD 15

EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA

Diseño de interior y digitalización: Juan Andrés Gallardo

A Mario, Noemí, Victoria, Belén, Juan e Iván.

A Marta Centi.

A mi madre, hace tan poco fallecida.

A Graciela y Ananké.

Contenido

ACLARACIÓN Y LÍMITES

Si bien toda modalidad de intervención psicoterapéutica, aún en el caso de tratar con desasosiegos que se prejuzguen menores, está sujeta a los objetivos y a la adaptabilidad a la misma que manifieste o revele el paciente o cliente, es prudente aclarar que la propuesta de este libro se circunscribe a un campo que **excluye** aquellas psicopatologías que conllevan un alto grado de desorganización psíquica y comprometen el sentido de realidad. El método psicodramático puede y ha sido utilizado en tales casos, pero bajo especificaciones que exceden el alcance de este libro y las competencias de su autor.

Por motivos análogos se excluye el universo de la infancia y la pubertad. La adopción del psicodrama en dichos campos, sean con propósitos terapéuticos o educacionales, demanda la adaptación de métodos, procedimientos y técnicas a la singularidad de tales momentos evolutivos.

El marco general de referencia de este trabajo se ciñe a la psicoterapia grupal de jóvenes y adultos, entendiendo que la misma puede ser complementaria del tratamiento individual, y que puede y a veces debe ser complementada con psicoterapia personal.

1. MORENO Y EL PSICODRAMA

El propósito de este trabajo es presentar, explorar y difundir el psicodrama en tanto método, y sugerir e intentar explicar los beneficios que puede aportar la escenificación y representación en el marco del proceso psicoterapéutico (en particular en la modalidad grupal). No es indispensable para ello una consumada familiaridad con el pensamiento de Moreno, pero el conocimiento de ciertas ideas vinculadas a la creación y desarrollo del psicodrama puede facilitar una mejor comprensión del método y los procedimientos psicodramáticos, entendiendo que mejor comprensión (desde la óptica que propone este trabajo) no es una visión más prolijamente acabada y precintada, sino más compleja, plástica y abierta.

1.1. Nota biográfica

Jacob Levy Moreno, creador del psicodrama, nació en Bucarest en 1889, y siendo aún niño, a los seis años, su familia se trasladó a Austria. Estudió medicina en la ciudad de Viena, y se graduó en 1917. Hacia 1913 habría participado en un intento por ayudar a las prostitutas vienesas, dadas sus lastimosas condiciones de trabajo, a organizar grupos de autoayuda. Hacia fines de sus estudios prestó servicio social en el campamento de refugiados Mitterndorf, tarea a partir de la cual habría concebido el desarrollo de otra de sus creaciones, la sociometría, un conjunto de técnicas y

procedimientos para estudiar y medir aspectos de las interacciones humanas que se producen en grupos[1].

En 1921 Moreno organizó y dirigió el Teatro de la espontaneidad, experiencia que ha de considerarse fuente e inspiración de la creación de la psicoterapia psicodramática. El teatro de la espontaneidad proponía trabajar sin texto previo, en escenarios abiertos, incorporando el auditorio a la representación. Su objetivo era desarrollar la creatividad favoreciendo la espontaneidad, implicando no sólo al actor sino también al público en la acción improvisada. A partir de dicha práctica Moreno descubrió las posibilidades psicoterapéuticas de los recursos escénicos y el lenguaje corporal.

En 1925 emigró a Estados Unidos y prolongó sus experiencias de teatro espontáneo en Nueva York. Una vez validado su estatus profesional, sus primeras prácticas fueron en la prisión de Sing Sing y en la New York State Training School for Girls. Tras estas experiencias logró cierto reconocimiento y en 1934 publicó el libro Who shall survive?[2]. Colaboró en las universidades de Nueva York y Columbia. Durante una conferencia brindada en un congreso de psiquiatría, en Philadelphia, en 1932, habría sido el primero en introducir la terminología "psicoterapia de grupo".

En 1936 estableció una clínica psiquiátrica privada e instituto de formación en la localidad de Beacon, unas 60 millas al norte de Nueva York (Beacon Hill Sanitarium), y en 1942 fundó la ASGPP (American Society for Group Psychotherapy and Psychodrama), primera asociación dedicada a la psicoterapia grupal (Blatner 2005a). Desde entonces y hasta su muerte, se dedicó junto a su segunda esposa Zerka Toeman, al desarrollo, enseñanza y

divulgación del psicodrama y la sociometría. Falleció en Beacon en 1974.

1.2. La forma de la cosmovisión

Para Moreno sin duda el psicodrama fue más que un método, y acaso más que una modalidad o escuela psicoterapéutica. En todo caso una de las columnas de un modelo espiritual, religioso y filosófico que pretendía incluir la psicología, la sociología y tal vez la pedagogía. Gloria Reyes (2005) propone se trata de un paradigma en tanto constituye "una cosmovisión del ser humano y de sus aspectos vitales más relevantes, el cual lleva implícito una epistemología, una forma de conocimiento y de acceder a las distintas dimensiones del mundo social e intrapsíquico. Posee una concepción holística del ser humano y una visión psicosocial de las temáticas de salud mental.", y un concepto del hombre tal que " … siendo un ente biológico, psicológico, social y cultural, trasciende además a lo espiritual y lo cósmico".

Dicha cosmovisión no parece organizada ni sistematizada. En la fe humanista de Moreno convergen, a modo de un collage no siempre integrado, una percepción panteísta del cosmos (de fuentes religiosas y quizá spinoziana), la filosofía del encuentro de Martin Buber, aportes místicos de la tradición jasídica, la teoría de las pasiones de Spinoza, la endopatía estética de Theodor Lipps. Su noción de momento o instante recuerda a Kierkegaard. Reconoce en Bergson a quien introdujo en la filosofía el principio de espontaneidad. Este abanico de fuentes incidentes varía según los autores y las diferentes lecturas que proponen de la empresa moreniana, y suele aludir vínculos con la obra de Kant,

Schopenhauer, Marx, Nietzsche, y muchos otros.

En cuanto a Freud, en los escritos de Moreno hay una diálogo controversial insistente y explícito con el psicoanálisis. Moreno se vale en ocasiones de nociones y terminología freudiana para explicar el alcance de sus propios conceptos, a veces como corrección o superación de aquellos. El diván y la asociación libre han sido incluidos y superados por el escenario y la acción psicodramática, y otro tanto ocurre con la sexualidad y la transferencia con respecto a la espontaneidad y el tele. Escribe Moreno: "…la estructura conceptual psicoanalítica (sexualidad, inconsciente, transferencia, resistencia, sublimación) fue sustituida por otra nueva, psicodramática y sociodinámica (espontaneidad, proceso de caldeamiento, telé, dinámica de interacción y creatividad). Estas transformaciones del vehículo, forma y conceptos trascendieron pero no eliminaron la parte útil de la contribución psicoanalítica" (Cukier 2005).

El límite insalvable en esta relación fértil para el psicodrama, lo impone el secularismo y el determinismo psíquico del psicoanálisis: "… el deseo de hallar determinantes para cada experiencia, y para estos determinantes otros determinantes" (Moreno 1993).

Por su parte la obra escrita de Moreno[3] es complicada, no siempre clara, allí se confunden y mezclan a menudo en forma desprolija sus intereses en torno a la religión, la filosofía, la sociología, el teatro y la psicología. Rosa Cukier (2005) reconoce que "…partes de su teoría parecen contradictorias e inconclusas, permitiendo varias interpretaciones". Blatner (2005) destaca entre las dificultades para la difusión y aceptación del psicodrama ciertas deficiencias de los textos de Moreno: "Los textos de Moreno debían

su atractivo a sus preclaros insight nuevos abordajes y brillantes ideas. En general, sin embargo, resentían deficiencias teóricas, eran asistemáticos, no estaban del todo desarrollados y padecían incoherencias, lo que los volvía poco convincente.”. Álvarez Valcarce (1988) señala que la teoría psicodramática carece de una conceptualización organizada, y atribuye ello al menos en parte a la personalidad de Moreno. Montesarchio (1994) apunta: “La ausencia de una teoría orgánica sobre el psicodrama no significa que Moreno haya dejado de establecer algunos principios, pero estos son a menudo ambiguos e indefinidos, y desembocan con facilidad en aspectos metafísicos”.

En el prefacio a la edición brasilera de Psicoterapia de grupo e psicodrama narra Moreno que era su desmesurada ambición de juventud “… no sólo construir una teoría de la personalidad superior a la de Freud –psicodrama-y una teoría social superior a la de Marx –sociometría-, sino construir una teoría cósmica que pudiese desempeñar en nuestra época el papel de Nuevo y Viejo testamentos, del Corán y de las enseñanzas de Buda” (Cukier, 2005).

1.3. Espontaneidad, creatividad, conserva cultural

Paradigma, cosmovisión o teoría, espontaneidad es un concepto nuclear en el pensamiento moreniano. La espontaneidad parece ser para Moreno una facultad epigenética adaptativa que se pone en juego a partir del nacimiento: “… el factor e no es un factor estrictamente hereditario ni un factor estrictamente ambiental”, y ha de situarse en una zona independiente “… influida pero no determinada por fuerzas hereditarias –genes-y sociales –tele-”

(Moreno 1993).

Es la facultad que regula y permite la adecuación de viejas respuestas ante situaciones nuevas, y también de producir nuevas respuestas, "… una aptitud plástica de adaptación, una movilidad y flexibilidad del yo, lo que resulta indispensable para un organismo que se desarrolla con rapidez en un medio ambiente que cambia con rapidez" (Moreno 1993).

La espontaneidad se combina con la creatividad. La espontaneidad es propiedad pero también fuente de la creatividad, y ni la una ni la otra son contingentes. Blatner (2005a) propone que para "…diferenciar entre creatividad y espontaneidad, podemos decir que la primera se refiere a la actividad de crear, mientras que la segunda alude a la disposición a crear, el estado mental necesario para ello…". Y dice Moreno (1993): "La espontaneidad y la creatividad son fenómenos primarios y positivos, y no derivados de la libido o de algún otro impulso animal". Dios (pensado como ente o acaso como función) es el caso único para Moreno en que la espontaneidad y la creatividad son idénticas, y constituye el valor más elevado en la escala axiológica.

El polo dialéctico de este complejo espontaneidad-creatividad lo constituye la conserva cultural, el arcón de los valores e ideales establecidos, los estereotipos cognitivos, emocionales y comportamentales prescriptos; cuyo aporte evolutivo radica en operar como respaldo y protección frente a situaciones de amenaza, y ser garante de la continuidad de la herencia cultural. Pero el desarrollo de las conservas culturales trae aparejado el deprecio de la necesidad y provecho de desplegar la espontaneidad.

Los conceptos de espontaneidad y conserva cultural se correlacionan y en cierto sentido se contrapesan. La dialéctica

conserva cultural-espontaneidad parece asemejarse a la dialéctica instituido-instituyente: "… el desarrollo de la conserva cultural (aunque ella debía su mismo nacimiento a la operación de procesos espontáneos) comenzó a amenazar y extinguir la chispa que estaba en su origen" (Moreno 1993).

1.4. El aquí y ahora

Destaca Moreno que el pasado y el futuro percibidos, existen sólo en el aquí y el ahora. El momento presente los contiene. Las experiencias más importantes del pasado se exponen en las vivencias presentes, y no tienen realidad fuera de ellas.

La existencia toda acontece en el aquí y ahora, lo que no es aquí y ahora es nada. Escribe Moreno: "El instante no es una parte de la historia, sino que la historia es una parte del instante" (Cukier 2005).

Acaso se sufra por lo pasado, pero se sufre aquí y ahora. Acaso se padezca por la visión o predicción de un futuro poco promisorio, pero se padece aquí y ahora. No es el presente en donde la existencia cobra sentido, es el presente en y cuando la existencia existe, tenga sentido o no.

La dramatización como medio de expiación, sanación o alivio se vale no de un poder capaz de evocar sentimientos editados, sino del trabajo inmediato sobre las emociones pensamientos y comportamientos que vía las posibilidades que abre la espontaneidad se ponen en juego al momento mismo de la representación.

1.5. El encuentro y el tele

Para Moreno encuentro es una experiencia original, que implica la espontaneidad y la creatividad, y que acaece en el aquí y ahora. Inspirado en el yo-tú de Martin Buber, el de encuentro es un concepto vital y universal, que trasciende el plano instrumental de las relaciones y del que palabras como interpersonal o interhumano no alcanzan a dar cuenta. Involucra el cuerpo, la mirada, los gestos, el tacto, el silencio. Es una forma de conexión o enlace, cualitativamente distinto a la empatía o la transferencia. Encuentro no se predica de un contacto limitado, de un estar con, sino de una mutua captación y mutua afectación, de un experimentarse entre, que compromete a la persona toda.

Dice Moreno (1993: "Encuentro significa más que una vaga relación interpersonal…. Significa que dos o más personas se encuentran, pero no solamente para enfrentarlas sino para vivir y experimentarse mutuamente…. En un encuentro las dos personas están allí, con todas sus fuerzas y debilidades, dos actores humanos bullendo de espontaneidad, sólo en parte conscientes de sus fines comunes".

El concepto psicológico de tele se yuxtapone al menos en parte al concepto filosófico de encuentro. El tele es la estructura o la modalidad vincular que emerge de la relación de dos o más personas que por historia y/o situación pueden afectarse una a la otra de manera tal de precipitar cierta interacción afectiva.

Diversos autores destacan que el tele psicodramático no es homologable a la transferencia psicoanalítica. Indica Graciela Piperno (2013): "…algunos psicólogos insisten aún en que todo vínculo es eminentemente neurótico y no toman en cuenta la existencia de lazos que quedan fueran de las depositaciones transferenciales, aquello que Héctor Fiorini llama el Componente

Real del Vinculo y Moreno denominaba tele”.

El tele implica una relación real, la intuición y captación “… de las cualidades físicas, psicológicas y morales de las otras personas, si el tele es positivo; o la intuición y percepción de las características reales y actuales que producen rechazo de la otra persona, cuando es negativo.” (González Núñez 1999).

Moreno en tanto sostiene: “La transferencia puede definirse como el desarrollo psicopatológico de el tele, y la empatía (einfuhlung) como su desarrollo afectivo” (Cukier 2005).

1.6. Bosquejo evolutivo[4]

Los roles deben pensarse en términos de la propuesta psico-evolutiva que bosqueja Moreno como un patrón de respuestas, y dado que no se presentan aislados, sino en clusters o racimos agrupados por origen, función y/o complementariedad con otros roles, los roles constituyen un repertorio de respuestas. La configuración de los roles antecede a la constitución del Yo, que puede pensarse entonces como un menú de repertorio de roles.

Los roles primordiales se forjan en relación a las condiciones establecidas por las matrices de identidad, que constituyen la placenta social de la criatura humana, cuya prematurización implica un largo periodo de indefensión y dependencia. La matriz es el espacio y molde contenedor y delimitante que permite y orienta la creación y el desarrollo de los roles.

Moreno plantea dos matrices de identidad desde el nacimiento y hacia el logro de cierta autonomía y el ejercicio de la misma (distinción entre realidad y fantasía, adquisición del lenguaje, independencia locomotiva, sociabilización extra-familiar). La

primera de ellas es la matriz de identidad indiferenciada, caracterizada por la imposibilidad del recién nacido de diferenciarse de su madre y su entorno. Una segunda fase, denominada la matriz de identidad diferenciada, se instala progresivamente a partir de que la criatura comienza a distinguir entre Yo y No-yo, y a reconocer en la madre (o en el portador de la función materna) a un otro, y a reconocerse a sí mismo como un uno en un mundo con pluralidad de elementos.

La tercer matriz corresponde al conjunto de las moldes sociales: la familiar, la escolar, la vecinal, la laboral. Se trata de las redes interrelacionales comunitariamente reconocidas y que por ello mismo proveen modelos más o menos consumados para el desarrollo y pulido de roles. Este racimo de matrices sociales es posible a partir de la bisagra que constituye la capacidad de distinguir lo que es fantasía de lo que es real. El antes y el después de esa bisagra los denomina Moreno primer universo y segundo universo respectivamente.

Las matrices operarían como campos forjadores de una secuencia evolutiva: la primera correspondería a un momento sincrético inevitable para la subsistencia debido a la prematuridad de la cría humana, la segunda a una fase de inicio y primer tiempo de la individuación, la tercera como propulsora del proceso de socialización también indispensable para la constitución del self.

Tres tipos o pautas de roles vincula Moreno a este modelo evolutivo. Los roles psicosomáticos, a partir del nacimiento mismo y durante el trascurso del primer universo, que se apuntalan en las demandas fisiológicas que requieren ser satisfechas para subsistir. Y los roles sociales y psicodramáticos, cuya discriminación no es

clara. Escribe Moreno (1993): "De la brecha entre realidad y fantasía surgen dos nuevos conjuntos de roles. Mientras aquella no existía, todos los componentes, reales y fantásticos estaban fundidos en una serie de roles, los roles psicosomáticos. Un ejemplo es el papel de ingeridor. Pero de la división del universo en fenómenos reales y ficticios surgen gradualmente un mundo social y un mundo de la fantasía, separados del mundo psicosomático de la matriz de identidad. Emergen ahora formas de representar roles que relacionan al niño con personas, cosas y metas en el ambiente real, exterior a él: y a personas, objetos y metas que él imagina son exteriores".

Una posible distinción, quizá avanzando más allá de lo sugerido por Moreno, es atribuir a la configuración de los roles sociales predominio de los patrones comunitarios y culturales, y a la configuración de los roles psicodramáticos predominio de los procesos psicológicos idiosincrásicos. El ejercicio de la faz psicodramática del rol es el que aportaría mayores posibilidades de poner en juego la espontaneidad y la creatividad, pero la interacción y la recíproca influencia entre estos dos tipos de roles ha de ser permanente, y la atribución de efectos específicos a una modalidad de rol determinada puede resultar equívoca o simplista.

1.7. Psicodrama

Las posibilidades terapéuticas de la dramatización, al menos en parte reveladas a Moreno por y durante el desarrollo y la práctica del Teatro de la espontaneidad, configuran la base de la terapia psicodramática, y permiten caracterizar al psicodrama como una modalidad de psicoterapia centrada en la escenificación y

representación por parte del paciente o cliente de situaciones de su vida, reales, posibles, imaginarias; pasadas, actuales o anticipatorias; con la finalidad de comprenderlas mejor, desarrollar y ejercitar la espontaneidad, es decir, descubrir y ensayar nuevas formas de comportamiento, y posibilitar un reconocimiento y expresión de las emociones asociadas que facilite la catarsis.

El teatro, al menos en la forma dramática de tragedia, siguiendo a Aristóteles, facilita mediante la experimentación vicaria de emociones como la compasión y el temor cierta catarsis o purificación psíquica del espectador, al permitir purgar al menos en parte lo desmedido o inconveniente de las pasiones. Desde una perspectiva neurobiológica sostiene Damasio (2000) que la suspensión o resolución súbita de una situación penosa induce bienestar y satisfacción: "Hitchcock se forjó una carrera brillante sobre la base de este sencillo arreglo biológico, y Hollywood no cesa de aprovecharlo. Nos guste o no, sentimos alivio cuando Janet Leigh deja de gritar y se aquieta en la bañera. En lo tocante a la emoción, es difícil escapar al escenario que nos preparó la naturaleza".

Moreno propone pasar de esta catarsis pasiva a una catarsis activa, subir el espectador al escenario para multiplicar sus efectos: "… libres de la restricción de un libreto e improvisando a partir de los predicamentos reales de su vida, los actores experimentarían una catarsis aún más profunda y fructífera" (Blatner 2005a).

Se trata de ir más allá del alivio que produce la liberación de ciertas emociones y la toma de conciencia de ellas, y producir lo que Moreno denomina catarsis de integración. Al dramatizar roles inadecuados, por fallidos o estereotipados, o encarnar los personajes temidos y escenificar las situaciones frustrantes, la

personalidad dice Moreno "…tiene ocasión de volver a encontrarse, de reunir los elementos que fuerzas insidiosas habían disociado, de integrarlos y de experimentar un sentimiento de poder y de liviandad, una catarsis de integración…" (Cukier 2005).

Moreno no articula una perspectiva psicopatológica, aunque está claro que la misma debería transitar por deficiencias o pérdida de la espontaneidad, con sus efectos sobre la creatividad y la constitución y desenvolvimiento de roles. Señala Moreno que si la respuesta a una situación presente es adecuada, "… si hay plenitud de espontaneidad, la ansiedad disminuye y desaparece. Por el contrario, cuando disminuye la espontaneidad aumenta la ansiedad; cuando hay pérdida total de la espontaneidad la ansiedad alcanza su máximo de intensidad; se convierte en derrota o pánico" (Cukier 2005).

Variedad de roles y suficiencia en la desempeño de los mismos, capacidad para adaptarse a un sinfín de escenarios posibles, espontaneidad para crear nuevas respuestas sea ante nuevas situaciones, sea ante viejas situaciones ante las cuales las respuestas practicadas hasta entonces ya no resultan satisfactorias, permitirán evitar o al menos mitigar la rigidez y los automatismos emocionales y conductuales.

Escribe Moreno: "El objetivo de los métodos terapéuticos debe ser el de procurar a los pacientes una variedad de situaciones operativas flexibles, capaces de reflejar el carácter multidimensional de la vida" (Cukier 2005).

---

1. La ambigüedad y asistematicidad de Moreno permite que aún entre sus seguidores no haya consenso acerca de qué es la sociometría: una metodología para uso general de las ciencias sociales, un marco teórico que

da sustento al psicodrama, un abanico de técnicas para explorar la dinámica de los grupos (Bello 1999). ↵

2. Corresponde, aunque no en su totalidad, al libro en español Fundamentos de sociometría, Paidós 1972 (Cukier 2005). ↵
3. En castellano su libro más citado, y más reeditado es Psicodrama. Para su bibliografía completa, en español, inglés y portugués, ver Cukier (2005). ↵
4. Se presenta aquí un bosquejo del modelo evolutivo moreniano. En Argentina, Dalmiro Bustos y Jaime Rojas Bermúdez han realizado desarrollos propios a partir del mismo que se consideran continúan y enriquecen la propuesta no acabada de Moreno. El psicoanálisis por su parte, a partir de la tarea de Eduardo Pavlovsky y Hernán Kesselman, ha experimentado el psicodrama y realizado innovaciones técnicas, pero como un método adaptable al marco general de la propuesta psico evolutiva psicoanalítica kleiniana. ↵

2. EL PSICODRAMA COMO MÉTODO

En este capítulo se presenta el psicodrama como método, y conceptos y elementos indispensables o básicos para su práctica, así como también la estructura de la sesión psicodramática desde la perspectiva de un grupo psicoterapéutico.

2.1. De teorías y herramientas

En el ámbito de la teoría psicoanalítica, dilucidados a partir de ella o al menos elaborados a la par de ella, pueden reunirse una serie de nociones que caracterizan las prácticas psicoanalíticas permitiendo considerar un método propio: abstinencia, neutralidad, asociación libre, escucha flotante, interpretación, construcción en el análisis. No es fácil siquiera imaginar como aplicar estas herramientas a otro modelo psicoterapéutico caracterizado por presupuestos diferentes en torno a lo inconsciente, a la represión, a la causación, al impacto de la sexualidad infantil, a la dinámica pulsional.

A partir de otra perspectiva teórica, diversos modelos del campo de las psicoterapias cognitivo comportamentales han desarrollado precisos y directivos protocolos para tratamiento de trastornos específicos. Si bien el uso de dichos programas es factible bajo otro enfoque, se tratan de dispositivos cerrados, de difícil adaptación para fines distintos o más amplios de los previstos.

Los procedimientos psicodramáticos en contraste han sido

adoptados por escuelas psicoanalíticas (kleiniana, jungiana), por el esquizoanálisis, por la psicoterapia familiar sistémica, por la psicoterapia gestáltica, y acaso en menor medida también se utilizan bajo perspectivas cognitivas y humanistas. Se aplican en ámbitos organizacionales, laborales y educacionales (desde jardines de infantes a cursos terciarios de post-grado y capacitación profesional). Acaso se deba en parte al hecho de ser un dispositivo basado en la praxis teatral, es decir, que toma conceptos y elementos de una actividad preexistente y pública y externa a la psicología, y al cuerpo de creencias morenianas, que los incorporó y adaptó a su propuesta terapéutica. En parte quizá también a las deficiencias o imprecisiones teóricas del modelo psicodramático que facilita una asimilación desprejuiciada por otras corrientes. O a la riqueza y variedad de sus innovaciones técnicas y al equilibrio con que el modelo de sesión psicodramática las dispone y aprovecha. No hay una respuesta exacta, ni siquiera la certeza de que la multiplicidad de usos se deba a sus cualidades intrínsecas más que a factores exógenos y casuales. En lo personal creo que gran parte del atractivo del método psicodramático se halla en la composición de un setting o encuadre que favorece y facilita a través de sus técnicas la conjunción por un lado de representaciones que constituyen ensayos comportamentales, a través de los cuales el partícipe puede experimentar in situ sus modalidades predominantes de sentir, pensar y conducirse, y por otro a partir de favorecer al mismo tiempo la adopción de una perspectiva que alienta la auto-observación y la externalización de aquello que resulta perturbador. Volveremos sobre este tema al tratar las ventajas de la escenificación en psicoterapia.

Cualquiera fuese el caso, los procedimientos psicodramáticos han

demostrado ser una herramienta enriquecedora, útil y válida aún más allá del marco para el que fue diseñada, y más allá de los presupuestos filosóficos y psicológicos vinculados a su origen y primeros desarrollos.

2.2. Método, dispositivo, procedimiento, técnicas, rutinas.

Se intentará precisar la terminología utilizada, aunque esta delimitación sólo alcance al presente trabajo.

El método, considerado como dispositivo, es la modalidad deliberada de organización de un proceso psicoterapéutico (o de formación, o de entrenamiento de habilidades sociales, o de optimización de las relaciones laborales, o de orientación vocacional, etc.), que estipula una regularidad explícita estableciendo rutinas, y un compromiso con el modo de utilización de ciertas intervenciones o técnicas. El psicodrama en tanto método como dispositivo se caracteriza por organizar el proceso como una secuencia de sesiones psicodramáticas y la utilización privilegiada de ciertas técnicas de determinado modo.

El método, considerado como procedimiento, es la aplicación del método psicodramático en una sesión o en una serie de sesiones, sin que comprometa a la totalidad del dispositivo procesal, sino como un recurso entre otros dentro del mismo. También puede considerarse como la utilización eventual (aunque no azarosa) de rutinas propias del psicodrama de manera tal que implican y comprometen los conceptos indispensables y los preceptos formales del método psicodramático como dispositivo. Cuando en este texto se refiere al psicodrama como método, sin más precisión, se incluye tanto el uso como dispositivo y como

procedimiento.

Las técnicas son las intervenciones utilizadas que con independencia de su origen se consideran contingentes (aunque la gran mayoría de las técnicas en cuestión han sido desarrolladas y/o creadas en el ámbito del psicodrama) y que se constituyen en elementos del método en tanto el método mismo como organización particulariza su uso y sentido. Se dedica en este libro todo un capitulo a presentar algunas de las técnicas mas utilizadas.

Las rutinas son técnicas complejas que constituyen en sí mismo toda una estrategia de estructurar la escenificación, como por ejemplo la escena única con aplicación de técnicas complementarias, la escena inmediata y la escena pasada o la escena futura o correctiva, el rol playing, el sociodrama. Dependiendo del uso que se haga de ellas, algunas técnicas pueden devenir rutinas, como la silla vacía[1] o la multiplicación dramática.

2.3. Espacio y contextos

El espacio es el lugar donde acontece el trabajo del grupo psicoterapéutico que adopta el psicodrama como método. Puede ser un consultorio o una sala adecuada a tal fin. Estas coordenadas espaciales (o espacio-temporales si sumamos el tiempo) delimitan un campo físico que se halla atravesado por cuatro contextos, como planos virtuales que se solapan en y sobre él: los contextos social, grupal, dramático, y el contexto idiosincrásico.

El contexto social es el mundo real donde viven los partícipes del grupo (incluyendo al o a los coordinadores), con sus culturas predominantes y sus sub-culturas, sus hábitos, prejuicios y discriminaciones, con su espectro de comportamientos y modos de

sentir, pensar, valorar y vincularse admisibles y tolerables. Es el contexto que recorta y delimita los roles, y prescribe sus derechos y obligaciones. Es el contexto donde los participantes quieren, enferman, trabajan, temen, gozan y sufren. Allí deberán objetivarse los cambios que intenta producir la interacción psicoterapéutica. Es un contexto cuya densidad el psicodrama como método procura atenuar al imponer por un lapso sus reglas.

En psicoterapia es apropiado distinguir entre el contexto social general y el micromundo social singular propio de cada consultante, que subordinado a las posibilidades del contexto general siempre presentará particularidades: mandatos específicamente familiares o dependientes de la actividad laboral o formación instruccional, de grupos de pertenencia, elaboraciones subjetivas de preceptos comunitarios, etc. Este micromundo social personal se solapa en parte con el contexto idiosincrásico.

El contexto grupal lo constituyen todos los integrantes del grupo, sus interacciones, sus hábitos y reglas de funcionamiento explícitas y tácitas, su breve y singular historia, incluso caracteres del espacio físico y objetos que lo pueblan, y hasta el día y hora en que se reúne el grupo. El contexto grupal no intenta ni debe recrear el contexto social, aunque siempre en parte lo representa, sino constituirse en un mundo paralelo, una especie de zona franca, un limbo instrumental que expande la tolerancia y suspende efectos. Cada grupo psicoterapéutico es una burbuja singular, y cuanto más eficiente sea en términos de sus tareas y objetivos, más logrará mediatizar y dosificar la emergencia cruda del contexto social en su seno, no para negarla sino para procesarla con fines terapéuticos o en todo caso benéficos o productivos. El contexto grupal se limita al tiempo en que el grupo está reunido, y administra y gradúa la

atmósfera emocional del grupo momento a momento.

El contexto dramático o psicodramático es sólo propio del psicodrama como método, impone un universo ficcional (en él la distinción entre verdadero y falso es improcedente), y se desarrolla con el escenario como centro, pero no se limita al escenario sino que abarca todo el espacio y todo sus elementos, a quienes juegan roles y a quienes observan, es decir, el contexto dramático excede la escena aunque la escenificación es condición necesaria. Instaura el reino del como-si propio de la psicodramatización. Durante su transcurso "... se juegan roles, se interpretan papeles, se interactúa de una manera particular, se pueden hacer y deshacer escenas, modificar sucesos, intercambiar personajes, alterar el tiempo, etc.", en una zona protegida en el que el protagonista, y el resto de consultantes puerden "jugar todos sus temores, deseos, fantasías, sentimientos, y expresar y probar en él todo tipo de comportamientos libre de los condicionamientos sociales habituales" (Rojas Bermúdez 1997).

Un cuarto contexto puede sumarse a los mencionados, **el contexto idiosincrásico.** Es el dado por el estilo singular de cada participante (incluyendo al o a los coordinadores). No sólo el estilo de actuar, de conducirse, de expresarse, de interrelacionarse, sino y sobre todo su estilo idiosincrásico de sentir (y conjurar sus emociones) y de significar (y resignificar) sus experiencias. Incluye el cuerpo: la imagen corporal, entendida como la percepción y evaluación (no necesariamente consciente) de las posibilidades cinéticas y estéticas y expresivas del propio cuerpo, así como las sensaciones cenestésicas, que no suelen ser tomadas en cuenta y que pueden afectar y repercutir con intensidad en caso disfunciones

orgánicas o perturbaciones psicológicas que predisponen en mayor o menor medida a la hipervigilancia.

Es un contexto que puede no ser tomado en consideración en muchas prácticas, pero del que no se puede prescindir en el proceso psicoterapéutico, pues el individuo como tal es tanto el objeto como el principal agente del cambio en psicoterapia. Si se trata de trabajar con una familia o una pareja, este contexto se desdobla en dos niveles: la idiosincrasia de la familia, por ejemplo, y la de cada uno de sus miembros.

2.4. Escenario, espacio escénico y escena

El escenario es el área en donde se realiza la representación o dramatización (o acción dramática). Debe estar marcado de manera explícita, señalado sea por un desnivel en el piso, un juego de luces, una zona apartada del resto de la actividad procesal (si el espacio es lo suficientemente extenso). Si tal no es el caso, se debe antes de iniciar la acción dramática establecer sus límites y distinguirlo del no escenario, acaso mediante un alfombra, una línea imaginaria, un cordel, almohadones alineados o una raya trazada con tiza.

En aplicación institucional, sea escolar o empresarial, hasta puede utilizarse el lugar mismo donde se desarrolló el incidente llamado a ser escenificado, "…el sitio donde surgió el conflicto (el patio de recreo en el que momentos antes ha ocurrido un conflicto entre niños, por ejemplo, en el mismo punto en el que sería redramatizado y explorado el problema)" (Blatner 2005b). Si tal el caso, la acción dramática transcurrirá en el mismo lugar pero no en el mismo espacio, pues aún entonces debe indicarse el escenario y

montarse el espacio escénico, aunque no implique desplazar un solo objeto. Representar no es repetir.

En el escenario se monta **el espacio escénico** que es el ámbito en donde trascurre la escena a representar (el dormitorio, un aula, una cafetería, un vagón del tren). En el espacio escénico se juega el como sí psicodramático, por ello es indispensable marcarlo, singularizarlo, especificarlo. No es indispensable que el espacio o el tiempo escénico sea realista o uniforme: una escena puede consistir en el dialogo de una mujer situada en su oficina con su padre ya fallecido que participa desde el patio con baldosas de la ya desaparecida casa de la infancia.

El término escena es de uso común y con múltiples sentidos, no todos ellos compatibles. En este texto se denomina **escena** a todo lo que es representado en el espacio escénico (incluido el espacio escénico en tanto espacio de la representacion). La escena se guía más por el estatuto de lo ficcional que de lo real: la distinción entre lo verdadero (como correspondencia con la realidad) y lo no verdadero o falso es en gran medida irrelevante, aunque para facilitar la acción y la performance dramática es relevante precisar y en parte materializar (en todo caso con objetos que tomen el lugar de otros) el espacio en donde acontece la situación real o imaginaria o anticipatoria a partir de la cual se despliega la escena psicodramática. No importa cuan despojada sea la escenografía, la acción dramatizada debe acontecer en un espacio explícito. Este espacio escénico hace a la materialidad de lo escenificado, es un componente de la acción, y para ello es mejor guardarse de atribuirle poder simbólico al momento de montar la escenificación. También la utilería utilizada debe ser instrumento de composición de la escena y no de significación per se. Es común utilizar sillas,

almohadones, colchonetas, sombreros, máscaras, telas.

La iluminación es un marcador escénico que permite tanto definir el escenario como utilizarse para componer el espacio escénico. También puede indicar, a partir de variaciones en su intensidad o matices cromáticos diferentes momentos hacia el interior de la escena. Se puede a tal fin utilizar juegos de luces o también linternas (en un ambiente con luces tenues el uso de linternas al ras del piso puede constituir un efectivo marcador del escenario o de diferentes sectores del espacio escénico o diferentes instancias temporales de la acción dramatizada). Ruidos o música, en vivo o grabados, también pueden ser utilizados como elementos escenográficos.

Nunca debe olvidarse que la función psicodramática (psicoterapéutica, instruccional u otra) no es homologable a la función teatral: la facilitación que provee las capacidades actorales, debidas o no a instrucción previa puede tornarse un riesgo si distrae la atención hacia una performance o lectura artística del fenómeno psicodramático. Y lo mismo puede decirse de la complejidad de la escenografía. Por lo demás, habrá coordinadores y participantes que tenderán a preferir una composición del espacio escénico más bien despojada, y otros que la prefieran más bien atiborrada o saturada.

2.5. Los actuantes en la dramatización

La escena se montará para representar algún evento o incidente real o imaginario, pasado, inminente o anticipatorio, de la vida de alguno de los participantes. Eventualmente, con fines de práctica o preparación para facilitar la voluntad de escenificar o para educar

en el método, puede utilizarse una escena preconcebida, no necesariamente vinculada a ningún participante, por ejemplo extraída de un film o relato, o creada para el caso.

La escenificación y representación demanda **un director,** que ha de ser el psicoterapeuta del grupo (en un grupo psicoterapéutico es el psicólogo responsable) o uno de los co-coordinadores sin son más de uno. Conduce el caldeamiento previo a la escenificación, orienta la elección del incidente a representar, orienta la composición del espacio escénico, orienta o decide la elección de los yo auxiliares, dirige la representación, fija las pautas de la misma, marca el fin de la representación y selecciona y dispone el desarrollo de técnicas complementarias.

El director no participa, salvo excepción, en la acción dramática, se mantiene fuera del espacio escénico, y tanto sus intervenciones correctivas como sus consignas e indicaciones deben ser directivas, claras y sencillas, para prevenir equívocos y evitar el descaldeamiento.

En tanto psicoterapeuta, el director (y los eventuales coterapeutas) deben sostener cierta distancia emocional con respecto a lo representado y a la representación en sí, que le permita realizar no solo intervenciones metodológicas (precisar y corregir consignas, disponer recursos técnicos) sino también seleccionar información que puede enriquecer el proceso terapéutico y mantener bajo atención los cuatro contextos mencionados en la sección anterior. No se debe olvidar que al psicoterapeuta coordinador que aplica el psicodrama como método le caben todas y las mismas obligaciones y responsabilidades profesionales y legales que a cualquier otro psicoterapeuta, cualquiera sea su enfoque, sea en modalidad grupal o bipersonal.

El protagonista es aquel participante del grupo a quien se vincula el motivo a representar, es decir, quien **presta la escena**, "…una presentación espontanea y vivencial de una realidad concreta interpersonal o intrapsíquica del protagonista" (González Núñez 1999). Puede desarrollar "…el argumento desde lo que el piensa y siente; puede seguirlo estrictamente o modificarlo a su antojo, de manera que sus relatos pueden ser totalmente veraces, o alejados de la realidad. Su producción es siempre válida a nivel dramático en cualquiera de los casos, ya que todo el material aportado es producto del protagonista" (Rojas Bermúdez 1997). Casi siempre – pero no siempre-la escena lo cuenta como actor principal y desarrollando el papel de él mismo. Puede ocurrir que no desee participar de su escena prestada, o que el director terapeuta considere mejor que no participe, y observe a quien desempeña su rol desde el auditorio; o incluso que su escena prestada no le incluya en ella ni tan siquiera como testigo. También el protagonista puede, contando o sin contar con ayuda de auxiliares, dividirse en diferentes sí mismos y escenificar una suerte de diálogo interior.

La elección del protagonista (y su tema o incidente) puede emerger de la dinámica propia del grupo (y ser resultado de una elección explícita de sus integrantes), pero también puede ser dispuesta por el coordinador psicoterapeuta a favor de una valoración de lo conveniente en dicho momento para el grupo y para sus integrantes, o porque posee información o conocimiento que le lleva a privilegiar un protagonista dada una situación singular en su proceso psicoterapéutico, o para equilibrar la participación en escena cuando considera que algún o algunos

partícipes se han estancado en la función de auditorio o yo auxiliares. Puede ocurrir también que surja no un protagonista sino un tema protagónico. La elección de un tema protagónico puede ser útil además para favorecer (o reforzar) el aprendizaje del método al tiempo que facilita la participación de los más renuentes.

Los **yo auxiliares o auxiliares** son aquellos que participan de la escena representando roles complementarios a los del protagonista, y a veces personificando objetos inanimados. También pueden representar elementos no materiales, como un sentimiento o una idea o una institución o estereotipo cultural, como el la familia ideal (según los preceptos socialmente predominantes), la mujer perfecta, o la justicia, los médicos, los jóvenes de hoy (Blatner 2005b). También un animal, un árbol, un órgano o una parte del cuerpo humano, incluso un dolor.

Coterapeutas o auxiliares calificados pueden ejercer de auxiliares, con la ventaja de poseer "…experiencia en el caldeamiento para el desempeño de roles. Un auxiliar capaz de interpretar una amplia variedad de roles y de expresar sentimientos con facilidad (es decir, con un alto grado de espontaneidad) puede dotar de inmensa vitalidad a una representación psicodramática. Roles que implican la adopción de una conducta excesivamente brusca, infantil, cruel, arrogante, maliciosa, seductora o humillante, exigen gran espontaneidad" (Blatner, 2005b, p.19).

Pero muchos grupos funcionan con un solo coordinador y sin auxiliares formados en psicodrama. En lo personal considero ventajoso que al menos la mayoría de los auxiliares sean co-partícipes de la terapia, porque el proceso en general y la escenificación en particular realizada entre pares facilita el sacar provecho de los factores terapeúticos asociados a la terapia de

grupo, sea o no psicodramática, como el aprendizaje interpersonal, la práctica de sociabilización, el altruismo, el refuerzo del compromiso, y amplia el espectro de posibilidades psicoterapéuticas del psicodrama como método. Acaso lo ideal sea un grupo de entre ocho y doce miembros conducidos por una pareja de coordinadores, aunque sobre uno de ellos debe caer explícitamente la responsabilidad general.

La elección de auxiliares de entre los participes del grupo puede incrementar la cohesión grupal y el compromiso reciproco con la tarea y con el objetivo general del grupo (aun cuando este sea el mejoramiento individual de lo quienes lo integran). La elección de quién representará a quien o a qué cosa, suele recaer en el protagonista, pero el director psicoterapeuta puede optar por tomar la decisión él en caso que lo crea conveniente sea para la escena que se está montando, sea por el beneficio colateral que representar cierto rol puede tener para el proceso terapéutico de otro miembro del grupo. La participación del psicoterapeuta como auxiliar debe evitarse, salvo que él mismo y con finalidad terapéutica lo decida, pero no se debe presentar como una opción abierta al protagonista elector. Sí puede ser útil y a veces necesaria su participación durante la aplicación de técnicas complementarias a la escenificación primaria, entre otros motivos para refrescar el cómo corresponde ejecutarla.

Los auxiliares, sobre todo si son miembros del grupo y no asistentes formados o coterapeutas, pueden acceder a una resonancia emocional doble, en tanto mantienen cierta distancia con la escena ajena (y actúan al servicio de esa escena) pero están expuestos a sentimientos y emociones sesgadas a veces por el rol

que ejecutan y el destino del rol en la situación en cuya representación toman parte. De hecho, en tanto la consigna no siempre implica un guion fijo, y aun sin que necesariamente medie una instrucción del director, en parte su resonar se torna parte de la escena misma a través de su expresión verbal y no verbal durante el desarrollo de la misma.

El término auxiliar puede incluir también a quienes sin formar parte de la representación primaria del incidente, participan en el desarrollo de las técnicas complementarias.

El auditorio lo constituyen los participantes que no toman parte de la escena pero la observan. Constituye una caja de resonancia emocional y cognitiva de la representación. Pero está función también recae sobre los yo auxiliares. Algunos de ellos, o todos, tomarán parte ya no como audiencia sino como auxiliares cuando se jueguen las técnicas complementarias. Señala Rojas Bermúdez (1997): "… la presencia del auditorio da mayor riqueza, intensidad y compromiso a los actos realizados en el escenario". El auditorio queda constituido y diferenciado de los actuantes en la escena a partir del caldeamiento especifico. Eventualmente la escena puede demandar la actuación de todos los integrantes del grupo.

2.6. Apertura de la sesión psicodramática

Al describir y explicar la sesión tal como la prescribe el psicodrama, se distinguen tres etapas: caldeamiento, dramatización o escenificación, y la etapa de comentarios posteriores. Al menos en su aplicación psicoterapéutica es necesario distinguir una cuarta etapa, la de apertura de la sesión. Se extiende desde el momento en que llegan al espacio en donde se desarrolla la psicoterapia los

primeros partícipes y hasta el momento en que se inicia el caldeamiento.

Incluye los saludos y diálogos informales en espera de que el grupo se constituya como tal, los intercambios de información acerca de cómo están los participes, los relatos de incidentes recientes, manifestación de opiniones sobre temas extra grupales o sobre aspectos del grupo y del proceso psicoterapéutico, la lectura de crónicas y comentarios vinculados a efectos tardíos o en su momento callados de la sesión anterior, la contención emocional si algún partícipe se manifiesta particularmente afligido o alterado por alguna situación o evento que la haya afectado durante los días que median entre sesión y sesión.

Es un momento que según la costumbre del grupo o la voluntad del coordinador puede ser más o menos organizado, y acotado en el tiempo, acaso no más de quince minutos, pero indispensable en tanto posibilita:

– la formalización del alejamiento de un integrante del grupo o la presentación de un nuevo participe

– que emerjan autoevaluaciones o descontentos sobre la terapia o algunos aspectos de ella, o se realicen preguntas con fines de monitoreo del curso del proceso psicoterapéutico tanto a nivel grupal como individual

– el monitoreo de la evolución del grupo como tal, de la situación de cada uno en el grupo, de fortalecimiento o debilitamiento de liderazgos y alianzas intragrupales, prevenir o anticipar actitudes disruptivas.

– la lectura de crónicas.

– que con menor efecto distractivo sobre el resto y que con mayor transparencia y claridad pueda llamarse la atención a un

participe sobre cuestiones metodológicas o para confrontar su reticencia a participar en etapas posteriores..

– que el coordinador realice intervenciones directas para reforzar el aprendizaje y la práctica del método, o intervenciones psicoeducativas no específicamente psicodramáticas.

– que se expresen de manera directa o indirecta refuerzos o revisiones de aspectos de la reunión anterior.

– que el coordinador -y el grupo-de seguimiento al cumplimiento, desarrollo y efectos de eventuales tareas asignadas para ser realizadas fuera del ámbito psicoterapéutico.

Todo ello permite establecer el rapport grupal y la atmósfera de trabajo, como así también a veces anticipar y condicionar el caldeamiento y la elección de la situación o incidente a escenificar.

2.7. Aclaración: psicoterapia y caldeamiento

La mayoría de los autores consultados consideran que esos primeros momentos de la actividad grupal a que he referido como etapa de apertura, ya deben ser considerados parte de la etapa de caldeamiento.

En este texto el psicodrama como método se presenta desde la perspectiva de la psicoterapia grupal, pensada la misma como la integración de grupos con fines psicoterapéuticos (alivio, curación, manejo y superación de dificultades adaptativas) con personas que más allá de sus demandas y necesidades (que deben evaluarse a la hora de conformar un grupo) son independientes entre sí, que no tienen entre ellas una relación previa (o al menos no una relación significativa) al momento de conformar el grupo. Y la tarea psicoterapéutica no es una suma de sesiones autónomas sino un

proceso, por un lado del grupo como tal, por otro de cada una de las personas que lo integran (complementen o no la tarea grupal con sesiones bipersonales). Estas circunstancias, trátese de un grupo heterogéneo u homogéneo en virtud de las necesidades y demandas de quienes lo integran, se trate de procesos más o menos estructurados en cuanto a su organización como tal y a los objetivos terapeúticos, implican diferencias con la aplicación del psicodrama en grupos con fines educacionales o institucionales, y también con la realización de talleres temáticos.

Es por ello que conviene distinguir la etapa de apertura de la sesión del caldeamiento, y no olvidar que el director del caldeamiento y la dramatización, nunca deja de ser psicoterapeuta aun cuando ejerce ese rol, pero que además, en la etapa de apertura de la sesión, como en la etapa final, que suele denominarse de comentarios, es el rol de psicoterapeuta el que prevalece y se desdibuja el rol de director del caldeamiento y la escenificación.

Más aun, aun bajo la premisa de aplicar y sostener como dispositivo procesal el encuadre del psicodrama como método, no es improbable que ante ciertas y acaso inesperadas resonancias o repercusiones individuales o interindividuales en la etapa de apertura de la sesión, el psicoterapeuta sopese y decida que dicha reunión conviene se desarrolle sin realizar procedimientos psicodramáticos y sin montar escenificación alguna.

En todo caso, la paulatina implicación en la atmosfera grupal y psicoterapéutica que se produce en la etapa de apertura de la sesión es un modalidad no especifica del psicodrama como método, propia de cualquier encuadre de psicoterapia grupal, y cualitativamente distinta del caldeamiento orientado a crear

condiciones que faciliten la emergencia, selección y preparación para la escenificación de un tema, situación o incidente.

2.8. Caldeamiento (inespecífico)

El caldeamiento, o caldeamiento inespecífico, es la etapa de preparación para la escenificación y representación, de pesquisa y selección del o los motivos y del protagonista para la dramatización.

Se dispone para ello de gran variedad de intervenciones: desde ejercicios de relajación (musculares y respiratorios), dramatizaciones lúdicas con asignación de roles y amplio margen para la improvisación, juegos de mímica corporal, ejercicios de visualización (ensueños dirigidos), ejercicios de expresión corporal, rutinas como el sociodrama. Muchas de las técnicas que se utilizan al momento de la escenificación pueden adaptarse a fines de caldeamiento. Se pueden utilizar objetos como títeres, mascaras, telas, almohadones, juguetes.

Hay que tener presente, como bien señala Rosa Cukier (2008), el paciente o consultante "…llega a la sesión cargando las tensiones que vive afuera, que no tienen solamente que ver con los conflictos intra psíquicos por los cuales pide ayuda, sino que también están relacionados con factores mas o menos aleatorios, como son el tráfico, el humor negro de su superior en el trabajo, un dolor de muelas, etc."; de allí que es necesario "… auxiliarlo para separarse de estos factores circunstanciales, para que podamos zambullirnos por completo en los asuntos en que iremos a trabajar". Esos factores circunstanciales, partiendo del discernimiento que realiza este texto de cuatro etapas de la sesión, comenzarán a ser

tramitados discursivamente en la etapa de apertura.

Para facilitar la sensibilización sensorial algunas de dichas intervenciones pueden ser acompañadas de música y/o realizarse con luces atenuadas. Determinada música (como la que habitualmente se utiliza para acompañar ejercicios de relajación o meditación) y un ambiente penumbroso, acogidos voluntariamente en una situación de calidez y confianza, permiten alterar nuestra manera habitual de atender y percibir tanto el entorno como las sensaciones del propio cuerpo, al atenuar la incidencia sobre la sensopercepción de los sentidos privilegiados por la conciencia para la confección de sus clasificaciones o mapas de estado, la visión y la audición (se intenta producir una privación sensorial intencional, parcial, breve, leve y controlada).

El realizar el caldeamiento descalzos y ejercicios que impliquen rozamiento de manos pueden acentuar la conciencia de las impresiones táctiles. En la escuela de terapia escénica, Graciela Piperno utiliza frasquitos con especias para promover la composición de escenas a partir de motivos sugeridos por la percepción y la memoria olfativa. Desde luego el caldeamiento inespecífico en psicoterapia no debe orientarse a avivar la agresividad como suele ocurrir con algunos ejercicios y arengas utilizados en especial antes de la competencia en juegos o deportes de equipo.

Se pretende que ese estado suavemente alterado tanto de la atención como de la conciencia mitigue la ansiedad grupal e individual, debilite las inhibiciones vinculadas a la exposición y expresión corporal, promueva la espontaneidad y la imaginación y enriquezca la capacidad de improvisar (necesarias para adaptarse a las demandas que presente el rol y la escena), facilite la emergencia

de sentimientos y motivos factibles de ser utilizados para componer escenas, y cree un clima emocional y motivacional propicio para la dramatización.

2.9. Primer momento de la escenificación: caldeamiento específico

El primer momento de la etapa de escenificación lo constituye el caldeamiento especifico, que consiste en preparar al protagonista, y a los auxiliares, para la escena a jugar. También este primer momento incluye el montaje del espacio escénico y la distinción de roles, solapado en parte con el caldeamiento especifico del protagonista, que implica la caracterización de la situación a dramatizar y la composición de los roles auxiliares.

El caldeamiento específico se realiza sobre el escenario, y con el protagonista montado ya en parte en el rol que jugará, que debiese devenir de los efectos emocionales y motivacionales del caldeamiento inespecífico.

A veces el protagonista presenta no una escena sino un motivo o tema, en tal caso el director le guiará para que componga una escena, inspirada en una incidencia real o ficticia que permita crear una representación a través de la cual se exprese el motivo.

Escena o motivo, en todo momento el director deberá obturar las explicaciones e incitar la descripción neutral: no se trata de narrar sino de representar un incidente que ha de acontecer aquí y ahora. Una técnica ineludible del director es hablar en tiempo presente y con un lenguaje despojado de términos emocionales o sugestivos, al tiempo que pide al protagonista que se exprese de la misma manera. Importa para montar la escena, sostener los efectos del

caldeamiento inespecífico y no demorar la representación permitiendo aclaraciones y justificaciones no necesarias.

La composición del espacio escénico transcurre durante y forma parte del caldeamiento especifico. El espacio escénico a montar debe ser nítido y materializable, aunque más no fuese a efectos de visualización si la escenografía ha de ser muy despojada: implica definir y explicitar el paisaje o entorno de la acción a jugar: muebles y otros objetos, ubicaciones, orientación, proporción; tiempo en el día, luminosidad y fuentes de luz; límites espaciales, puertas, ventanas, paredes, el más allá de los límites, patio, jardín, calle; prever el desplazamiento de los personajes implicados; sonidos presentes. Para reforzar el espacio escénico una vez montado se le puede pedir al protagonista que lo observe desde afuera, lo describa tal como lo ve ahora y evalúe si amerita correcciones.

Propone Blatner (2005b) que el protagonista debe "…desplazarse por el escenario para visualizar las particularidades de la escena, y detallar después sus descripciones iniciales para indicar la ubicación del mobiliario, sentir la textura de los materiales y especificar colores, temperatura, clima: todas las sensaciones concretas que contribuyan a sumergirlo más profundamente en la dramatización"; y agrega: "La participación física del protagonista en el empleo de la utilería –disposición de sillas o mesas o uso de un trozo de tela como mantón u otro elemento de vestuario-alienta su proceso de caldeamiento".

Por su parte los auxiliares (que supondremos compañeros de grupo y no coterapeutas o especialistas formados) en tanto son elegidos sea por el protagonista, lo más habitual, o por el director,

se suman también ellos al escenario y comienzan a asimilar las características y el guion del rol que se les asigna: "… las consignas se destinan a auxiliar al paciente en esta tarea de composición del otro, pidiéndole que observe la voz, la manera de vestir, postura al hablar, sus gestos particulares, etc. Y es más, el terapeuta le puede pedir que investigue los detalles de la personalidad atribuida al personaje. Por ejemplo, si la descripción fuese la de una persona muy linda, el terapeuta le puede sugerir que sea lindo. El mas lindo del mundo y que actúe en ese rol. O en el caso de describir una persona enojada, ¿cómo seria su expresión en este caso? Voz, arrugas en la frente, puños cerrados, etc." (Cukier 2008).

Los auxiliares deben intentar no desviar el caldeamiento especifico ni demorar la puesta en marcha de la acción dramática con solicitud de explicaciones respecto a cualidades de su rol y su guion; en todo caso director y protagonista deberán reorientarlo mientras se desarrolla la escena. El auditorio por su parte debe reforzar su compromiso atendiendo en silencio y evitando ser fuente de dispersión y distracción.

2.10. Dramatización o representación

Es el momento en que se desarrolla la representación de la escena a partir del motivo, situación, roles implicados y entorno físico aportado por el protagonista.

No es improbable que, y sobre todo durante los primeros momentos de la representación, se produzcan ajustes en la caracterización de los roles auxiliares: en lo posible ello debe ocurrir sin abandonar la representación: "Se debe enseñar al auxiliar a observar al paciente en todo momento. El paciente está

constantemente dando pistas que ayudan al auxiliar a adoptar el rol. Si el paciente dice: «no estás enfadado conmigo, ¿verdad?», esto es una instrucción del paciente que probablemente quiere decir al auxiliar que debería estar enfadado. Si el paciente dice: «nunca estás de acuerdo conmigo», es una instrucción del paciente al auxiliar que significa que debe adoptar un rol con el que el protagonista no va a estar de acuerdo” (Filgueira Bouza 2013).

La escena está expuesta a desarrollarse fuera del control del protagonista, y en ese caso será el director quien deberá reforzar la continuidad de la misma, por ejemplo con una indicación directiva al protagonista de que no se preocupe ni se detenga si el incidente no se reproduce tal cual fue o tal como el protagonista esperaba o planeó. Muchas de las más comunes intervenciones del director para evitar interrupciones y el consecuente descaldeamiento dependerán del grado de asimilación y adecuación al método psicodramático de los partícipes en el proceso psicoterapéutico.

La improvisación es esencial a este momento.. Aún si se partiese de un escueto guión verbal, y de la indicación precisa de un puñado de gestos estereotipados e inequívocos en un pequeño y ordenado espacio escénico, los movimientos corporales, las muecas, los desplazamientos, los sonidos y las modulaciones de las voces, todo ello que constituye la comunicación no verbal, impregnarán la representación de desvíos y heterogeneidades.

Por ello además la improvisación refuerza a nivel sensoperceptivo que esta escena montada en el ámbito del como si psicodramático puede figurar aspectos de aquella otra que de manera más directa o indirecta le dio origen, pero que lo que se siente es sentido aquí y ahora, no se evocan y repiten emociones, sino que se producen aquí y ahora, con lo que tendrán de homologable y lo que no, con

aquellas de allá y entonces, es decir, con el recuerdo y efecto de aquellas cuya inmediatez ya se ha perdido, procesadas y editadas en la fábrica de significados de nuestra mente. Si se trata de una escena ficticia compuesta a partir de un tema o motivo, o se trata de una escena de anticipación el riesgo de reducción de la acción a una mera exposición o erupción catártica de sentimientos es menor.

Desde una perspectiva psicoanalítica señala Ana Del Cueto (2008), que nunca debe abandonarse "…este espacio del como si, y es función del terapeuta marcarlo ya que estaríamos frente a un pasaje al acto por parte del paciente. El grupo y cada uno de sus integrantes saben que están jugando un rol, una escena, un recuerdo, una fantasía. Y estas dramatizaciones se dan dentro del espacio de la sesión de psicoterapia".

Un riesgo asociado a momentos en que puede primar lo lúdico por sobre lo psicoterapéutico, es el de la realización de representaciones banales, sin tensión ni ansiedad emocional ni cognitiva. Del Cueto las denomina escenas vacías o impostoras, con los participantes en la escena "…aparentemente implicados, pero por alguna razón que deberemos investigar (defensa, miedos, comienzos de grupo, etc.) desafectivizados. Hacen como que hacen la escena". Tanto el acting o pasaje al acto como la impostura o banalidad deben ser repudiados por el director, tanto que pueden justificar la disolución de la escena y la suspensión por esa sesión del momento de dramatización.

Para la dramatización, aún antes de seleccionada y compuesta la escena, puede el director prever una rutina, como por ejemplo en la perspectiva psicoanalítica, la secuencia escena manifiesta y escena latente. Pero no siempre es posible anticipar hacia donde

conducirá una representación. Un escena puede agotarse en si misma y las técnicas que sobre ella se desarrollen, o demandar a juicio del director psicoterapeuta un repetición con correcciones (acaso buscando una catarsis al menos momentáneamente reparadora), o emerger en una escena la necesidad de otra distinta, o rehacer la escena transformándola en una escena de anticipación, figurando que la situación y las interacciones representadas u otras homologables por semejanza o equivalencia de roles en personajes diferentes, vuelven a jugarse años después. A veces las decisiones del psicoterapeuta estarán limitadas por aspectos formales del encuadre, como la duración de la sesión y la necesidad de no concluir la misma sin transitar la etapa de comentarios.

Este momento, representación o dramatización, abarca todas las escenas, y todas las técnicas complementarias aplicadas a las mismas, que serán presentadas y tratadas en el próximo capitulo, y a partir de la descripción y explicación de las mismas se extenderán y profundizarán las posibilidades de la dramatización.

2.11. Comentarios, eco grupal, integración.

Psicoterapeuta, protagonista, auxiliares vuelven a componer un espacio único con el auditorio. Es el momento de compartir emociones, sensaciones y reflexiones vinculadas a la experiencia vivida. Algunas resonancias pueden vincularse a la situación y conducta de los roles complementarios y no al protagonista. Los auxiliares además de sus reflexiones y sentimientos, deben expresar lo que sintieron en el desarrollo del rol que se les asignó.

Una escena emocionalmente muy fuerte o conmovedora puede propiciar manifestaciones de apoyo y afecto que incluyan contacto

físico, como abrazos, e imitación conductual y emotiva, sumergiéndose el grupo todo en el pesar y el llanto. No hace al sentido de este etapa que ello ocurra, pero a veces puede permitirse para que quien protagonizó la escena no abandone la sesión en desamparo. Deberá sí el coordinador evitar que esta situación tienda a repetirse, pues el contagio emocional aporta poco a la resolución de los problemas y al cambio, más bien ayuda a perpetuar el estado de cosas y estimular la autocomplacencia aún en el dolor.

El psicoterapeuta no debe acaparar la palabra, más bien todo lo contrario, pero si realizar intervenciones más o menos indirectas con al menos dos objetivos: por un lado que el tema y el protagonista de la dramatización no sean dejados de lado por la exploración de las resonancias personales en auxiliares y auditorios, y que auxiliares y auditorio enhebren esas resonancias con los temas propios de sus procesos psicoterapéuticos individuales.

Dependiendo de la orientación psicoterapéutica del coordinador, y del momento en el proceso psicoterapéutico, habrá quienes alienten o desalienten interpretaciones, fomenten tomar distancia o estimulen la expresión vívida de las emociones, promuevan la contención afectiva del protagonista o la presentación de lecturas alternativas a las sugeridas por la representación. Pero hay consenso en evitar, dada la esperable sensibilización del protagonista, una actitud critica o ácida, que en todo caso podrá presentarse, erosión del tiempo mediante, en la apertura de la próxima sesión, acaso depositada en la crónica escrita horas después de la sesión.

Blatner (2005b) propone que está última etapa de la sesión psicodramática debe constituir un periodo de integración: “No es

suficiente que el protagonista tome conciencia de los sentimientos rechazados, malos entendidos y actitudes negadas que emergen con la catarsis de abreacción; también es necesario que descubra esperanzado la existencia de medios a su disposición para enfrentar eficazmente los retos de su vida"; y señala "La integración incluye: a) el desarrollo de una sensación de dominio sobre el problema, b) la recepción del apoyo del grupo y c) la preparación para volver a enfrentar los realistas desafíos del mundo exterior".

1. Silla vacía es un recurso muy utilizado en el encuadre bipersonal. El consultante juega una escena o al menos un diálogo con otro significativo que no se halla presente pero que imagina en la silla frente a él. ↩

3. RECURSOS TÉCNICOS

Los recursos técnicos aquí abordados son intervenciones (algunas de las consideradas más habituales) susceptibles de ser ejecutadas durante la etapa de dramatización, y se utilizan con el propósito de alterar algún o algunos aspectos de la escena que se desarrolla para reforzar o mitigar ciertas significaciones, o favorecer la emergencia de nuevos sentidos. Es decir, la decisión de aplicar una técnica es precedida por cierta valoración, al menos intuitiva, de los efectos inmediatos de la representación. A veces la dramatización parece carecer de la tensión necesaria y las técnicas se implementan a manera de sobrecaldeamiento, para obtener una mayor compromiso de los actuantes con la representación. Desde luego, en muchas oportunidades el director tiene previsto qué recursos implementará, y en su intención ya forman parte de la escena antes de iniciarse.

3.1. Persona o actor, rol, personificación.

En este punto conviene realizar una distinción que facilitará comprender y explicar ciertas técnicas. Se trata de diferenciar actor o persona, rol y personaje. El actor o persona es el individuo real que participa asumiendo la representación de un rol en la dramatización. El rol es el papel representado, caracterizable no por lo que tiene de idiosincrásico y único sino por lo que hace de él un tipo, respondiendo al contexto sociocultural, como padre, profesor,

hijo, jefe, médico, amante, policía, chivo emisario. El dramaterapeuta Landy (2003) define: "El rol es un conjunto predecible de pensamientos, sentimientos y conductas que se reconoce como un solo aspecto, más que como la totalidad de la existencia de una persona". Rol puede referir también a un tipo de función dentro de la lógica de la escena representada: protagonista, antagonista, facilitador, activo, pasivo, víctima, victimario.

El término personificación se utiliza, al menos en el marco de este texto, para dar cuenta de las particularidades del rol tal cual es llamado a ser representado, aquello que posibilita la realización y encarnación del rol. También puede pensarse que refiere a la caracterización estética del rol en cuestión, a la manera concreta de ser versionado, brindada por un perfil intelectual, emocional y actitudinal. Para la representación psicodramática es muy importante la caracterización conductual del rol a desarrollar, para una lograda construcción del personaje, precisando sus modos expresivos, verbales, paraverbales y no verbales, sus formas de gestualizar, de moverse, de alzar la voz, de retirar la mirada. Ello puede evitar caer en el limbo en donde rol y personaje se confunden dado que ciertas adjetivaciones de los roles ya configuran de por sí un estereotipo social, como padre severo, madre permisiva, hijo rebelde. Así un actor puede ser convocado a cumplir el rol de padre, pero personificado de manera tal que actúa no como se espera lo hiciese un padre según las expectativas instituidas sino más bien como amigo o compinche del hijo.

Durante la aplicación de técnicas no es extraño se produzcan modificaciones en el modo de personificar un rol, de hecho es en parte el objetivo de muchas de las técnicas puestas en juego. También es común trabajar en base a multiplicidad de roles que

implican a su vez personificaciones complejas, desarrollando en escena características que no siempre parecen compatibles, como por ejemplo una persona que debe representar al mismo tiempo el rol de madre y el rol de amante en una escenificación acaso tramada puntualmente para explorar dicha escisión o ambivalencia.

3.2. El doble o doblaje

Quizás junto a la inversión de roles es uno de los dos recursos más empleado en psicoterapia psicodramática. Explica Moreno: ”… se emplea para penetrar en la problemática íntima del paciente mediante un ego auxiliar. El ego auxiliar proporciona al paciente algo así como un segundo YO, actúa como si fuera la misma persona e imita al paciente en cada uno de sus gestos y movimientos. El ego auxiliar duplica al paciente y le ayuda a sentirse a sí mismo, a ver y estimar por si mismo sus propios problemas” (Cukier 2005).

Un auxiliar entra a o se desplaza sobre el espacio escénico, se ubica detrás y un tanto al costado del protagonista, quizá establece contacto físico con él (una mano sobre el hombro, sostenida durante el doblaje o al iniciar el mismo), y asume durante un breve tiempo la personificación de su rol tal si fuese él, hablando en primera persona y remedando en lo posible, al menos al iniciar el doblaje, su actitud corporal. Otra posibilidad es que el doble reemplace al protagonista, saliendo este del espacio escénico.

El doble, es decir el auxiliar que realiza el doblaje, expresará, tanto mediante lenguaje verbal como no verbal, aquello que cree o siente que el doblado no está comunicando y podría o debería comunicar: lo que no se decide o elude expresar (por vergüenza,

para no resultar ofensivo, etc.), lo que no sabe expresar o lo hace de manera confusa, lo que cree debiese expresar, lo que él siente que expresaría si estuviese en su lugar, lo que piensa se debería expresar según los estereotipos sociales o grupales. O actuará los sentimientos que debieron acompañar la verbalización del doblado pero estuvieron ausentes, o imitará su aflicción gestual sumando las palabras que se callaron. O ensayará conductas alternativas que podrán reflejar distintos aspectos de los conflictos del protagonista. Si interviene en una escena en la cual el doblado ha centrado su atención en uno de los roles complementarios, puede orientar la interacción hacia otros.

El rumbo que tome el doblaje puede responder a consignas sugeridas por el director, sea antes de iniciarse el doblaje o como corrección mientras se desarrolla. El doble puede valerse del soliloquio, del diálogo consigo mismo (tanto para reforzar la posición del doblado como para cuestionarla), puede recurrir a la auto-parodia (útil para mitigar actitudes catastróficas). El refuerzo de la actitud del doblado puede realizarse legitimando contradicciones, depurando antagonismos de culpa, validando sentimientos. El cuestionamiento suele estar dirigido a dudar de la certeza de un sentimiento o creencia, o a depreciar la importancia que se le adjudica. Ejemplos de doblaje tomados de Blatner (2005b): ”¿por qué tengo que sonreír cuando hablo con esta persona?”, ”¿por qué he de creerme obligado a cumplir tus expectativas?”, “¡no me avergüenza sentir lo que siento!”, “¿realmente es eso lo que siento?”. Salvo excepción (acaso sugerida por el director), el doble deberá evitar tanto ser complaciente como ser hipercrítico.

Una de los mecanismos de performance del doble más útiles

suele ser la modulación (por ejemplo, maximizando) de la forma e intensidad, tanto verbal como gestual, de expresar los sentimientos: "Si el protagonista dice: «me gustas», el doble podría decir: «te necesito»; si aquél dice: «estoy molesto», el doble dirá: «te odio»" (Baltner 2005b).

Varios auxiliares pueden realizar en secuencia doblaje de un mismo rol. Puede también descomponerse el rol en diferentes aspectos o personificaciones de sí, y diferentes auxiliares realizar un doblaje múltiple y simultáneo, en el que cada auxiliar representa uno de esos aspectos.

Es oportuno subrayar que no se dobla al protagonista en el vacío, sino en el interior de la escena que se está representando. Los auxiliares deben proseguir la escena tal si el doble no estuviese. Si bien es imposible para quienes actúan los roles auxiliares ser indiferentes a la participación del doble, es conveniente que los efectos del doblaje, si los hay inmediatos, los incorpore a la escena el protagonista. De esa manera permiten al doblado sin suspender la representación rechazar o al menos ignorar las modificaciones más o menos implícitas sugeridas por el doblaje, que en todo caso siempre pueden ser tema en la etapa de comentarios. Eventualmente el director puede intuir que el doblaje y sus efectos pueden ser optimizados si el actor que representa al protagonista sale del espacio escénico, y uno o más dobles se hacen cargo de explorar su rol. Ello puede prescribirse también para que el actor que prestó escena vea la misma desde afuera, tome distancia de ella.

Es un recurso muy útil cuando un partícipe del grupo presenta dificultades para representarse a sí mismo. Dice Moreno: "Una

sesión puede construirse de tal manera que el protagonista no actúe en escena, sino que tome parte en la representación como espectador. Su problema será retratado y estudiado por un doble en escena... El contraste entre las imágenes de si mismo que el paciente ve en escena y su propia opinión de sí puede ser tan dramático que proteste contra la imagen, salte a escena y se ponga a actuar el mismo" (Cukier 2005).

El doblaje lo puede realizar el director, y también pueden ser doblados los roles no protagónicos.

3.3. Inversión o cambio de roles

La inversión de roles o cambio de roles, acontece cuando la representación de una escena, o de un fragmento de escena, se rehace o se continua, tras producirse un desplazamiento por el cual el protagonista pasa a representar a otro de los roles en escena y el auxiliar que jugaba ese rol ocupa el papel del protagonista. Lo más habitual es que el intercambio se realice entre el protagonista y aquel de los auxiliares que en la escena o en un fragmento de ella se presenta como antagonista. Luego se produce el retorno de los actores a su rol base. Puede realizarse inversión de roles durante el caldeamiento especifico a la manera de ensayo y aprendizaje de un rol por parte de un auxiliar.

El intercambio implica desplazamiento físico, y ocupar el lugar del otro. Si se usan máscaras o sombreros u otros objetos a manera de vestuario, también suelen ser intercambiados. El intercambio de roles puede acarrear modificación en la personificación de los roles, a veces en la intensidad con que se juega el rol, a veces en la perspectiva conque el rol juega la escena.

El objetivo básico de este recurso es observar y aprender a observar la situación desde el lugar del otro, y verse a sí mismo desde el lugar del otro. La inversión de roles facilita al protagonista percibir la situación como la percibe o pudiera percibirla el otro, y comprender sus reacciones, así como también asimilar una perspectiva situacional o interaccional de sus propias creencias y conductas, es decir experimentar como se retroalimentan la secuencia de respuestas que conforma una escenario problemático.

Erosiona la tendencia a clasificaciones rígidas de los otros e incluso de las situaciones. Modera las visiones idealistas y catastróficas del otro, de uno mismo en relación al otro o a situaciones estereotipadas, permitiendo evaluaciones más realistas y menos taxativas. Señala Rosa Cukier (2008): "Permite, además de vivenciar el rol del otro, descubrir aspectos del propio rol que quedan en evidencia por la distancia". Dice Blatner (2005b): "… la inversión de roles permite al protagonista dramatizar sus percepciones por tergiversadas que éstas sean, de sus relaciones interpersonales, es decir, representar lo que cree que los demás piensan (sus propias proyecciones)" . Y también: "Por medio de la inversión de roles los protagonistas trascienden sus inmaduras tendencias al egocentrismo y admiten que los demás poseen puntos de vistas propios".

Es un recurso que puede ser utilizado con la finalidad de desarrollar las aptitudes sociales, al permitir desarrollar la empatía, desarrollar un registro más complejo de la conducta de los otros y mejorar la asertividad.

En general se aplica cuando se presentan oposiciones muy marcadas: diferencias que parecen irreconciliables en la forma de percibir el mundo, diferencias culturales y generacionales, cuando

se manifiesta fuerte animadversión o encono entre los personajes, cuando se juegan roles socialmente clasificados como antagónicos (padre e hijo, profesor y alumno, empleado y jefe). Indica Población Knappe (1997): "… la inversión de roles será una técnica especialmente útil en las relaciones complementaria disimétricas, de dominio sumisión en cualquiera de sus matices o formas de expresión".

Es oportuno recordar, tal cual se explicita en la aclaración que precede a este texto, cualquier trabajo con patologías que implican se halle o pueda estar comprometido el sentido de realidad demanda un ajuste singular tanto en la aplicación del psicodrama como método como de cualquiera de los recursos técnicos.

La inversión de roles es un recurso que puede utilizarse para tramitar diferencias entre miembros del grupo, montando una escena en la que cada cual representa el personaje de sí mismo, y luego se realiza la inversión.

3.4. Espejo

La técnica de espejo más habitual y sencilla cosiste en la reproducción a cargo de un auxiliar de la manera en que el protagonista desempeña su papel, limitándose a intentar duplicar de la forma más exacta posible su comportamiento verbal y corporal. Como otros recurso, tal el doble o la inversión de roles, aunque más acotado que aquellos, es un técnica apropiada cuando se detectan limitaciones expresivas o incongruencias entre el lenguaje verbal y el no verbal.

María C. Bello (1999) así la explica: "…es la posibilidad de verse a uno mismo, y tener un panorama más completo de lo que está

sucediendo en acción. Consiste en que el protagonista elija un yo auxiliar que lo represente en la situación que se está dramatizando, para poder él ver desde fuera lo que está pasando".

Álvarez Valcarce (1995) señala: "Con estas técnicas y con la utilización de la filmación en videotape de las sesiones, se favorece el que los protagonistas tengan una percepción objetiva de su propio comportamiento. Se les provee de un sistema para que puedan sugerir, indicar o criticar a su propio rol puesto en juego por un yo-auxiliar.... La técnica clásica tiene la ventaja sobre el vídeo, que el protagonista puede sugerir cambios sobre la puesta en marcha al yo-auxiliar que juega su papel. Favorece la toma de posición frente al propio comportamiento, en una suerte de comunicación sobre sus propios estilos de comunicación". Hernández Bote (1998) dice: "El objetivo es permitir que el paciente, mirando para sí mismo desde fuera de la escena, reconozca aspectos presentes en ella y pueda permitir una reacción frente a estos aspectos. Se desea favorecer el aumento de la observación del yo y la toma de conciencia que la proximidad emocional dificulta".

Es una técnica con la que se puede intervenir en diferentes rutinas. Señala Rosa Cukier (2008): "Bien empleado, el espejo puede facilitar la percepción de sentimientos y actitudes enmascaradas por la conducta". Bello (1999) propone: " La función del espejo psicodramático puede ser también confrontar dos épocas o dos momentos de la vida del protagonista".

La maximización puede sumarse y complementar la aplicación de técnicas de espejo, pero se debe tener en cuenta que si bien el humor no es ajeno al psicodrama como método, se debe estar atento a que la representación no se torne grotesca o caricaturesca,

lo que puede ser inecesariamente perjudicial para el espejado.

Tras la aplicación del recurso se suele proponer al espejado tome o retome el protagonismo de una escena para ensayar correcciones en la manera de ejecutar su rol.

3.5. A propósito de la identificación y la empatía

A propósito de algunas técnicas utilizadas por el psicodrama, en especial el doblaje, la inversión o cambio de roles y acaso el espejo, se suele explicar la performance del auxiliar como facilitada por la identificación y la empatía.

Hay amplio consenso en entender la empatía como la capacidad de ubicarse figurativamente en el lugar del otro, de comprender y hasta cierto punto experimentar los pensamientos y sentimientos ajenos. Identificación parece utilizarse al menos con cuatro sentidos diferentes. Uno de ellos es como sinónimo de empatía, se manifiesta en expresiones corrientes del tipo: me identifico con su dolor, me identifico con lo que le ocurre. Un segundo uso del término concibe la identificación como la tendencia a conformar aspectos varios de la manera de sentir, reflexionar y actuar a partir de un otro que se toma como modelo. El tercer uso implica una restricción con respecto al segundo, y se vincula a las formas de concebir la identificación en el psicoanálisis: una disposición inconsciente, y no susceptible de consciencia, a adoptar o desarrollar en cuanto a algunos aspectos una identidad con otro a través de la internalización o incorporación de ciertos rasgos. A diferencia de la empatía, la identificación implica entonces una transformación que se pretende en conformidad con un modelo, y en el caso del psicoanálisis, dicha transformación no es susceptible

de consciencia.

También identificación puede referir al reconocimiento de una identidad en algún aspecto con otro. En la perspectiva del psicoanálisis este reconocimiento es inconsciente y no sujeto a ser corregido o constreñido por procesos cognitivos conscientes. Y además puede acontecer en el plano de la fantasía. Por ello una persona aunque construya una vida conductual e ideológicamente pacífica, puede sentir placer observando películas de violentos vengadores como las que produce a granel Hollywood. Si se le llama la atención sobre ese hecho, su predisposición a sentir placer al observar dichas películas apenas se verá afectada, no al menos de manera directa, a lo sumo será cohibida quizá por alguna forma de vergüenza social. En cambio, la empatía, que implica una afinidad emocional mas no una identidad, que sentimos por ejemplo por una persona que atraviesa una circunstancia desafortunada puede deshacerse si nos enteramos que se trata de una persona malvada, violenta o criminal, y hasta puede devenir en cierta satisfacción por el dolor ajeno.

La identificación además perdura aún en ausencia del modelo, es decir se independiza de la interacción a partir de la cual se despliega (salvo quizá en el caso del reconocimiento de una identidad del tipo de la que se establece con personajes de ficción). La empatía requiere la presencia de ese otro con el cual empatizamos, o al menos su inmediatez (que estemos aún pensando en él). Es posible sostener e incluso incrementar la preocupación por una persona y sus cuitas en su ausencia, pero difícil es recrear la empatía si no interaccionamos con ella, sino observamos su postura corporal y sus muecas, sino oímos su voz.

En la tarea del auxiliar que ha de actuar el rol o roles de otro en

el marco del psicodrama como método creo conveniente tomar en cuenta la empatía y no así la identificación. La identificación en tanto modificación y adquisición de conductas y modos de pensar y sentir será en todo caso un objetivo del proceso psicoterapéutico y no restringida a una o a una serie de representaciones, y deberá ser vigilada por el coordinador, pues desde luego la identificación por sí no es positiva, puede ser negativa, es decir contraria a los fines terapeúticos. Además entre los objetivos inespecíficos de toda psicoterapia se encuentra ampliar el repertorio de respuestas posibles, no incorporar estereotipos ni canjear un estereotipo por otro.

La identificación es una operación de reafirmación de la identidad a través de la consonancia con el modelo, la empatía es una maniobra de descentramiento a partir de la resonancia que la situación de un otro produce en mí.

El psicodrama psicoanalítico sí tomará en cuenta las redes de identificaciones, sobre todo en aquella terapias grupales que pongan énfasis en la interpretación de las manifestaciones y fenómenos transferenciales, o consideren la producción grupal, o al menos la dramatización, como homologable a una producción onírica u otra manifestación del inconsciente tal como lo concibe el psicoanálisis.

3.6. Algo más sobre la empatía

Si como se dijo hay consenso en considerar la empatía como la capacidad de situarse en el lugar de otro y comprender su estado mental, esa facultad demanda el sentir cierta afinidad emocional con ese otro. Por ello se suelen distinguir dos movimientos de la

empatía, el cognitivo (representarse los pensamientos y motivaciones del otro) y el emocional (experimentar emociones congruentes con el estado emocional del otro). Sin el componente emocional la empatía acaso devendría un subproducto de la teoría de la mente, al menos en cuanto este concepto implica la facultad de elaborar conjeturas sobre los estados mentales de otro y explicar y predecir su comportamiento (inferir creencias, deseos, sentimientos y planes). En todo caso hay diferencia entre "… imaginarse a sí mismo en una situación e imaginarse al otro en una situación…" (Fernández Pinto 2008): la primera acción se adecua a la empatía, la segunda a la teoría de la mente.

El desarrollo de las neurociencias en las últimas dos décadas permite además considerar una inclinación filogenética propia de la especie humana (y al menos de otras especies de mamíferos) para el desarrollo de la empatía (los estudios por venir sobre el funcionamiento de las neuronas espejos en humanos quizá tengan mucho por decir al respecto). Este preludio biológico de la empatía parece consistir en que al leer las emociones de los demás se activan en nuestro cerebro los mismos circuitos neuronales involucrados en la percepción de nuestras propias emociones: "Los estudios de imagen cerebral realizados con voluntarios que veían a otras personas experimentar un shock doloroso han puesto de relieve una activación, en una especie de remedo del sufrimiento ajeno, de sus propios circuitos ligados al dolor" (Goleman 2013).

Pero la experiencia directa que una persona tiene del sufrimiento de otra no siempre dispara la empatía. Esta es mediatizada y puede ser bloqueada por procesos cognitivos y ser dependiente de una valoración de la situación y de la persona que padece. Así tendemos a no empatizar, o empatizamos con menos intensidad, si

el padecimiento que observamos es producto de una práctica médica con fines benéficos para el sufriente, o a no hacerlo cuando la persona que padece o goza nos cae mal o representa valores que repudiamos.

La activación misma de la predisposición empática a nivel biológico parece en ocasiones estar sujeta a ciertas operaciones cognitivas: "Mientras los voluntarios escuchaban relatos de personas sometidas a dolor físico, el escáner cerebral revelaba la activación instantánea de los centros cerebrales destinados a experimentar dolor. Cuando se trataba, por el contrario, de sufrimiento psicológico, era necesario un tiempo relativamente superior para activar los centros cerebrales superiores implicados en la preocupación empática y la compasión. En palabras del equipo de investigación que llevó a cabo este trabajo, se requiere tiempo para describir las dimensiones psicológicas y morales de la situación" (Goleman 2013).

El auxiliar que afronta la tarea de doblar o invertir roles con el protagonista intentará ponerse en los zapatos del otro sin dejar de gestionar sus propias emociones, y las facultades empáticas facilitan su tarea. ¿Pero qué ocurre si no tiene afinidad emocional con el otro? En un grupo que forma parte de un proceso psicoterapéutico puede parecer difícil no se constituyan redes de afinidades entre los partícipes, pero se debe tomar en cuenta que no todos le caerán bien a todos,. Entre algunos partícipes, sin necesidad de que implique reciprocidad, se desarrollaran predisposiciones afectivas y valoraciones de sesgo negativo. Además la empatía puede anestesiarse o saturarse ante la repetición, común en un proceso grupal extendido en el tiempo, de un motivo de padecimiento o de

una forma de afrontar o sencillamente de manifestar ese padecimiento. Y en el caso especifico del psicodrama como método, la persona que cumple el papel de auxiliar sabe que esos roles se ponen en juego en el marco de un como si, de un representación, circunstancia que no es la ideal ni pretende serlo para el disparo espontáneo del preludio emocional de la empatía. Pero la empatía también se puede actuar, todos poseemos experiencia en empatizar, y la representación de la empatía, incluyendo su representación actoral, permite evocarla y convocarla.

La empatía puede aprenderse y desarrollarse por ejemplo a través de ejercicios de role playing: "Lo que, por ejemplo, se hace, es utilizar unas instrucciones para que el sujeto empatice con alguna persona (como decirle, por ejemplo, trate de ponerse en el lugar de la otra persona, intente sentir lo que estaría sintiendo cierta persona en determinada ocasión y, si además se le pide que lo visualice o que lo escriba, todavía puede resultar más eficaz). Después se compara a los sujetos que han recibido este tipo de instrucciones con otros a los cuales no se les ha realizado la manipulación empática. Los resultados muestran que se ayuda más a otras personas cuando se han recibido instrucciones para empatizar con ellas" (Gómez Jiménez y Gaviria Stewart 2007).

La empatía no implica adhesión ni asumir la convicción de que el punto de vista del otro es mejor, ni siquiera que es saludable o sencillamente bueno. Pero es una función que permite en la psicoterapia grupal, y desde luego en la vida misma, aprehender que no hay una única mirada sino muchas posibles. Como señala González de Rivera (2004): "Para mejor practicar el arte del cambio del punto de vista, es bueno encontrarse con gente con la que de

entrada no nos comprendemos o que nos parecen absurdas e inaceptables. De lo contrario, si sólo tratamos con personas muy afines, más que cambiar de perspectiva puede que nos limitemos a reforzar nuestra coincidencia de pareceres".

Y vale también incorporar el concepto de **ecpatía**, el saber ponerse en el propio lugar, función que puede equilibrar los riesgos de la empatía: "La ecpatía es una forma de control intencional de la subjetividad interpersonal, que tiene como objetivo evitar la inducción de estados emocionales por otra persona tanto si lo hace de manera voluntaria, como en la manipulación, o involuntaria…" (González de Rivera 2004).

3.7. Soliloquio

Consiste en solicitarle a un actor, casi siempre el protagonista, que exprese a la manera de un diálogo consigo mismo o monólogo interior, sentimientos, pensamientos, sensaciones físicas, temores, deseos, al calor de la inmediatez de la representación que está en desarrollo.

La consigna del director, siempre imperativa y escueta (para afectar el clima escénico lo menos posible), puede orientarlo a discurrir verbalmente sobre algún aspecto de lo experimentado en ese momento: "contá que sentís en este preciso momento", "decite a vos mismo en voz alta que pensás de ellos ahora, en este instante, sin vueltas". La consigna puede ser acompañada por una invasion del director del espacio escénico, quizá estableciendo un breve contacto fisico, mano en el hombro por ejemplo, con el protagonista.

El soliloquio a veces permite tomar distancia, verse dentro de un

situación como desde afuera, aclarar así sentimientos e ideas, o desenredar emociones o para que el actor mediante la verbalizacion perciba confusiones e incoherencias en su forma de comportarse. También puede usarse para moderar una escena que parece generar repercusiones emocionales intensas y propiciar una pausa o desaceleramiento por vía de la reflexión. Puede utilizarse si el actor se muestra inquieto o preocupado y como al margen de la representación o estancado en la misma.

Un uso habitual del soliloquio es a partir de advertir discrepancia entre la comunicación verbal y la no verbal, es decir, cuando los gestos y movimientos parecen reflejar contenidos mentales que no están siendo expresados en el diálogo escénico, y se advierte o intuye confusión o perplejidad. También como instancia final de una representación, justamente como mecanismo de cierre (en este caso es común solicitar un soliloquio a varios de los auxiliares que están representando la escena.) Es un recurso a evitar en personas cuya tendencia a la intelectualización obtura las posibilidades expresivas del mundo emocional. Señala Población Knappe (1997): "Con mucha frecuencia el soliloquio lleva mas a una reflexion racional que incluso provoca una separación, un alejamiento de lo emocional"; y más luego agrega: "Si abusamos de él veremos como se pasa insensiblemente de una exteriorización de los contenidos emocionales a una charla con el terapeuta…". Dice Moreno. "Difiere de la técnica freudiana de la asociación libre que es asociacional y no situacional. Tiene analogía formal con los apartes del teatro" (Cukier 2005).

El soliloquio, permite se fusionen o confundan actor o persona con el rol que juega, aunque sin abandonar la representación, y el cambio de perspectiva que motiva puede arrastrar modificaciones

en la manera de personificar el rol.

En psicoterapia familiar o de pareja facilita la expresión de contenidos mentales que en la representación de una escena doméstica se eluden verbalizar o se intenta significar por medios ambiguos e indirectos.

3.8. Concretización

Consiste en recurrir a objetos para representar funciones escénicas para que su entidad dramática no quede limitada a la expresión verbal o gestual. Así una máscara puede representar la pena, un almohadón el dolor de espalda, un bastón los mandatos familiares y sociales, un sombrero la depresión, etc. Cuando la representación de sentimientos, dolores, conceptos abstractos recae en un auxiliar hablamos de personalización.

Otra variante que también puede ser considerada concretización es cuando un objeto asume la representación de una persona. A veces un objeto reemplaza durante el transcurso de la escena al auxiliar que representa un determinado rol, para permitir una descarga psicomotriz.

Así la presenta Cukier (2008): "Esta técnica consiste en la materialización de objetos inanimados, emociones, conflictos, partes corporales, enfermedades orgánicas, mediante la construcción de imágenes, movimientos y conversaciones dramáticas". Y Filgueira Bouza (2013), quien la denomina concreción simbólica: "Representación de elementos abstractos o inaprehensibles en forma de objetos concretos manipulables, para facilitar el abordaje".

La concretización permite externalizar sentimientos, conflictos,

ideas, miedos.

3.9. Interpolación de resistencia

Consiste en que, consigna del director mediante, un auxiliar modifique la manera de versionar el rol que desarrolla alterando las funciones previstas por el protagonista al componer la escena. Esta alteración está orientada a dificultar o trabar el devenir de la escena tal cual fue planeada. Así, por ejemplo, en una interacción entre un adolescente y su padre orientada hacia un como sí de aproximación y mutuo reconocimiento de las diferencias de perspectiva, se solicita al auxiliar que actúa de padre, a partir de determinado momento de la representación, se presente rígido, intolerante, imperativo, inaccesible a los argumentos del hijo. O por el contrario, si el adolescente propone una escena para reflejar la rigidez paterna, el auxiliar pasa a personificar su rol como abierto, accesible, en un intento genuino de comprender los problemas del hijo.

En general se trata de intervenir la representación para establecer una oposición frustrante al deseo o a los objetivos escénicos del protagonista. Es un recurso que debe ser utilizado con precaución, aunque en un grupo psicoterapéutico que en el proceso ha asimilado el psicodrama como método no es tan riesgoso como puede parecer. Si el efecto de su aplicación, como de hecho el efecto de la aplicación de cualquier técnica, conduce a un acting o a una disolución de la distancia entre la persona actor y el rol escénico, revocando el como sí psicodramático, la acción debe suspenderse y retomar el rumbo original de la escena o desmontarla.

Es una técnica que se puede prescribir para sabotear escenas conformistas o complacientes, para denunciar o hacer emerger círculos viciosos, para forzar el cambio en la forma de versionar roles rígidamente estereotipados, para poner a prueba la capacidad de reacción ante lo imprevisto, para echar luz sobre la co-responsabilidad del destino de las relaciones interpersonales. Y desde una perspectiva formal para renovar la tensión dramática de una escena que se deshilacha. Atendiendo a las singularidades del proceso psicoterapéutico del protagonista, puede prescribirse para crear una situación que vía un refuerzo inesperado del síntoma aliente una reacción paradójica.

Según María Carmen Bello (1999) se trata de "…la técnica sobre la cual hay más contradicciones y ambigüedades en la bibliografía del psicodrama. Moreno la menciona a propósito de algún ejemplo, como una medida terapéutica consistente en irle presentando al protagonista obstáculos externos en su dramatización para ejercitar su espontaneidad", y agrega: "Cuando el protagonista declara no poder reaccionar o resolver una situación, el director puede permitirle que ensaye qué pasa si no lo hace. Así, en lugar de insistirle que salga del pozo, derribe sus barreras o conteste a la agresión, puede apoyar que no lo haga, y que ensaye dramáticamente esta opción: quedarse protegido en el pozo, detrás de la barrera, o seguir siendo chiquito, etcétera. De esta manera recurre a los recursos de salud del protagonista y a su responsabilidad sobre la necesidad de cambiar".

3.10. Objeto intermediario

Consiste en el uso de objetos para sortear dificultades en la

comunicación, o directamente para facilitar se establezca o restablezca la comunicación. A veces el objeto intermediario es el encargado de portar un rol o faceta del sujeto, y sólo transmite mensajes de rol. Así puede obtener palabra el miedo, la ira, la desesperanza, al mismo tiempo que son externalizadas, puestas fuera, en un limbo en el que son y no son parte del self del paciente.

Rojas Bermúdez (1992), quien exploró y conceptualizó este recurso a partir de su trabajo con psicóticos, explica que el objeto puede operar como un puente comunicacional entre el paciente y el terapeuta y también como una catalizador de la comunicación del paciente con sí mismo. También propone ciertas características que debe tener el objeto intermediario para poder cumplir su función, entre ellas la de tener existencia real y concreta, que sea inocuo (no genere ningún tipo de alarma o resquemor), que sea manipulable, que permita al individuo la posibilidad de utilizarlo como una prolongación suya, como un instrumento. Álvarez Valcarce (1988) en su investigación con esquizofrénicos concluye que el psicodrama, valiéndose del uso de objetos intermediarios, en especial títeres, es eficaz en producir una mejora significativa de las conductas de autonomía e integración social.

Uno de los objetos intermediarios más típicos son los títeres, de uso habitual en psicodrama aplicado con niños pero que también puede usarse con adultos. Máscaras, caretas, peluches, juguetes también pueden utilizarse, y cualquier objeto al que el paciente pueda atribuir la capacidad figurativa de transmitir y recibir mensajes a modo de una extensión de sí mismo. Población Knappe (2010) destaca que las formas alternativas de expresión, que no son palabras ni gestos o posturas, pero se objetivan en un soporte

material, como la pintura, el dibujo, la música constituyen también objetos intermediarios. Pueden agregarse la fotografía y los relatos de ficción.

3.11. Multiplicación dramática

Los recursos técnicos hasta el momento presentados han sido pergeñados o en todo caso incorporados y adaptados al psicodrama por Moreno. La multiplicación dramática es una creación de Hernán Kesselman, Eduardo Pavlovsky y Luis Frydlewsky. Se trata de una rutina que consiste en que, a partir de la escena original que se acaba de representar, diferentes participes del grupo, uno tras otro, ingresan al escenario y en forma de breve escena, incluso si hace falta solicitando apoyo de auxiliares para algún papel complementario, improvisan una pequeña representación que da cuenta de la repercusión o resonancia de la escena original en él. Permite así que eventualmente todos los integrantes del grupo participen en la recreación y creación de escenas.

Con el objetivo de optimizar la aplicación de esta técnica que puede ser utilizada como rutina, puede realizarse una distinción entre multiplicación y multiplicidad dramática, denominando multiplicidad a las escenificaciones que respetan roles, espacio y motivos de la escenificación original y constituyen una extensión de la misma, y multiplicación a aquellas intervenciones que se presentan como sencillamente diferentes de la escena base, con la que establecen una relación no metonímica, sino metafórica.

Indica Slomovich (2000): "No existe orden en cuanto a las intervenciones más allá del que surge espontáneamente del deseo de intervenir con la propia escena imaginada. Tampoco existe

orden en la cantidad de intervenciones individuales. El único orden que se respeta en la secuencia es que una escena comienza sólo a continuación de otra, cuando esta otra ha sido dada por terminada por su autor y director. El coordinador debe tener, previamente, fijado el tiempo de duración del procedimiento y es quien determina cuándo se inicia v quién la da por finalizada".

Puede ser sostenida la estructura formal, de manera de resultar una variación reconocible de la escena base, como por ejemplo un conflicto de poder que desplaza de lo laboral a lo familiar su mecánica, o articularse no por el motivo sino por el sesgo emocional, así a una escena en que el protagonista experimenta impotencia le sucederán multiplicaciones que presentan situaciones narrativamente no homologables pero caracterizadas por la frustración. También la multiplicación puede ser una escena antagónica o reivindicativa, de gozo allí donde hubo dolor, de rebelión allí donde destacó la sumisión.

Dicen Kesselman, Pavlovsky y Frydlewsky (1987): "Tiene que haber forma que es la escena original en psicodrama. En esa escena están inscriptas las posibilidades de encontrar otras escenas. La escena original contiene en su misma estructura las futuras escenas improvisadas y las escenas de la multiplicación dramática también contienen la singularidad de la original, pero organizada de otro modo, vista desde otros ángulos, mirada desde otro punto de vista".

La escena original se expone a modificaciones, traducciones, falsificaciones, e incluso a que sus ecos sean difíciles de reconocer en el producto de la multiplicación. Si en técnicas como el doblaje o la inversión de roles, quienes participan, sin renunciar a sus formas de percibir y significar el mundo, intenta ubicarse en el lugar del

otro, en la multiplicación dramática cada cual se expresa escénicamente sin necesidad de poner en juego su voluntad de empatía.

Explican Kesselman y Pavlovsky (1998): "La novedad central es que, reemplazamos la pura comprensión analítica elaborativa -Lo Objetal, Lo Edípico, Lo Transferencial, etc. de una historia que nos era narrada-por un recurso que llamamos La Multiplicación Resonante tendiente a profundizar por despliegue -es decir, por extensión-la apertura de dicha historia hacia nuevas historias posibles, por y a través del grupo".

Carolina Pavlovsky (2011) señala que la multiplicación dramática permite superar la mera devolución verbal y acentúa la dimensión expresiva grupal del psicodrama: "Es la diversidad lo que produce el estallido de la versión narcisista de nuestros relatos… La diversidad, produce otras subjetividades y otras realidades, es potencia de transformación, y nos conecta con afectos más solidarios e inclusivos".

Una cuestión a tomar en consideración al decidir aplicar y desarrollar la multiplicación dramática es la intensidad emocional de la escena base u original y la evaluación de la importancia de dicha escenificación para quien prestó escena: según el caso puede convenir evitar que producto del impacto de la multiplicación, la representación original desaparezca de la etapa de comentarios o quede relegada a un segundo plano.

3.12. Sociodrama

El sociodrama es una rutina psicodramática que se desarrolla a partir de un motivo que puede ser interés de todos o varios de los

partícipes, pero que no emerge de la problemática específica de ninguno de ellos. El tema o motivo de la representación responderá a problemas colectivos o hechos sociales específicos. Tal como señala Moreno (1993): "El verdadero sujeto en el sociodrama es el grupo".

Las personas representan roles, pero esos roles pueden ser compartidos con muchos otros, no responden a las particularidades de un individuo. Y si bien el sociodrama puede emplearse en psicoterapia como procedimiento para aprender el método o para explorar soluciones a problemas en el funcionamiento grupal hay que tomar en cuenta que, como indica Blatner (2005b), "Uno de los principios de la dirección de sociodramas es impedir que se conviertan en psicodramas". Y una manera de evitar eso suceda es definir y acotar el tema con claridad.

El sociodrama suele emplearse en el marco de la aplicación pedagógica e institucional del psicodrama, y también en el marco de la psicología comunitaria. Constituye una herramienta apta tanto para diagnosticar conflictos como para proponer soluciones a ellos.

Bello (2002) presenta el sociodrama como un "…campo elaborativo donde el grupo humano desempeña el papel protagónico y que incluye todos los ámbitos en los que el individuo se reúne en grupos con una tarea en común, cualquiera que sea ella: de trabajo, de docencia, psicoprofiláctica, artística, terapéutica".

Ojeda (2009), desde la perspectiva de la psicología organizacional, lo define como "…un dispositivo psicodramático destinado a explorar, mediante la escenificación de situaciones, los roles que se juegan en colectivos humanos con el fin de permitir correcciones en los mismos y, especialmente, posibilitar la creación

de nuevos roles que resulten adecuados", e indica: "…permite poner en acción las representaciones compartidas por un grupo determinado, posibilitando al mismo tiempo que el grupo pueda operar sobre ellas".

González Núñez y otros (1994) señalan: "… el sociodrama puede definirse como la representación dramatizada de un problema concerniente a los miembros del grupo, con el fin de obtener una vivencia más exacta de la situación y encontrar una solución adecuada".

La mecánica del sociodrama puede describirse en cinco pasos: el grupo selecciona un tema, se compone una escena a representar y se proponen y seleccionan actores y roles, cada participante elige el papel a representar según sus gusto o inclinación, se realiza la dramatización, y tras la representación se alienta un debate en que actuantes y auditorio exploran posibles soluciones a los problemas planteados. Dependiendo de el encuadre y la finalidad, en cada uno de estos pasos la coordinación del psicoterapeuta será más o menos directiva. No se incluye entre estos pasos los caldeamientos, inespecífico u específico, pero son tan necesarios como en el encuadre psicodramático psicoterapéutico.

3.13. Role playing

El role playing o rol play es una rutina que suele emplearse para el desarrollo de habilidades sociales y que conlleva todos los elementos formales de la sesión psicodramática. Se caracteriza por la representación de roles que deben asumirse al realizar ciertas actividades, como rendir un examen, afrontar una entrevista de trabajo o conseguir una cita. El rol playing se orienta a una tarea

delimitable, específica, que se desarrolla con relativa regularidad en una situación acotada y concreta, socialmente reconocida, y pone énfasis en el entrenamiento conductual con el objetivo primario de ensayar las capacidades de afrontamiento ante esa situación específica. Por ello en el rol playing cobra protagonismo la exploración del rol por sí mismo, como medio para facilitar su adecuado desempeño.

Así lo presenta González Núñez (1999): "Su finalidad principal es didáctica. Busca el adiestramiento de los integrantes mediante técnicas dramáticas, pues se les entrena en los roles que tienen que actuar en su vida real. Se reproducen las estructuras de una situación especifica en un lugar adecuado para facilitarle al participante, con el entrenamiento, su mejor dominio. En todo role-playing se entrecruzan de manera simultánea tres dimensiones dramáticas: la personal, la grupal y la del rol a investigar".

Según Blatner (2005a) entre los psicodramatistas "… role playing se refiere a la aplicación del método en contextos no terapeúticos, en los que el reto no es tanto esclarecer los sentimientos más profundos del individuo como explorar las dimensiones menos personales de un problema dado y poner a prueba una extensa variedad de respuestas".

El role playing "… comienza primeramente con una descripción verbal de alguna situación que el cliente encuentre dificultosa. Otra persona, tal vez un terapeuta, desempeña el papel de antagonista en la situación y se muestra poco razonable con el cliente…. Este practica entonces llevando a cabo respuestas asertivas hacia el antagonista, centrándose en el uso correcto de los componentes conductuales… el objetivo del entrenamiento es enseñar al cliente el manejo eficaz de una variedad de situaciones " (Kelly 2002).

Es la rutina psicodramática acaso más utilizada en el marco organizacional, destinada, tal como señala Ojeda (2009), para de desplegar, explorar, incorporar y eventualmente modificar, roles específicos. Desde el campo pedagógico, en donde el role playing es utilizado con frecuencia en todos los niveles educativos, explica Uría Rodríguez (1998): "En el role playing el alumno aprende a partir de su propia vivencia de la situación objeto de conocimiento…"; y señala que el tema elegido "… no debe estar orientado hacia el simple aprendizaje teórico o práctico, sino además a la adquisición, modificación o afianzamento de contenidos actitudinales".

3.14. Crónica

La crónica no es un recurso propiamente psicodramático y no suele ser mencionado en los textos sobre psicodrama. Es un texto escrito por cada uno o algunos de los miembros del grupo después de concluida la sesión. Allí puede plasmar mediante la acción de escribir lo que le haya quedado pendiente de la sesión, pensamientos o emociones que por el motivo que fuere (a veces sencillamente por falta de tiempo) no verbalizó en el momento, o que relacionados con la sesión en particular y con el proceso terapéutico en general se le ocurrieron o tomo conciencia de ellos o de su posible relevancia tiempo luego. En su versión más prolija es una recapitulación habitualmente parcial de lo realizado por el grupo, con comentarios y reflexiones añadidas, con especial énfasis en el registro y exploración de las emociones asociadas a lo actuado y de las resonancias posteriores. Pero puede desviarse y adquirir la forma de una disquisición personal libre o hasta de un poema, un

relato o una carta, con destinatario real o imaginario. Se destina un espacio a la lectura de crónicas en la primer etapa de la sesión, y una de sus funciones es recordar lo producido en la sesión anterior. En algunos grupos puede establecerse como rutina que uno de los participantes o a veces el co-coordinador si lo hubiese, redacte una diario de sesiones, registrando lo ocurrido.

Explican Caruso y Salovey (2005): "No es sólo el acto de escribir en sí lo que tiene efectos beneficiosos. Siendo más específicos, habría que decir que lo que resulta beneficioso es escribir sobre nuestros sentimientos y emociones más profundos e integrarlos en los pensamientos que tenemos sobre una situación que los haya producido".

La utilidad de la redacción de crónicas escritas en cuanto al proceso tanto personal como grupal, se inscribe en el uso de técnicas de escrituras, cualquiera sea la modalidad psicoterapéutica y el dispositivo o encuadre utilizado, que se ha difundido en las últimas dos décadas. Dice Fernández Álvarez (2005): "La escritura es una herramienta muy sutil cuyos alcances cumplen un papel decisivo en el desarrollo cultural y cuyas propiedades están siendo descubiertas por los psicoterapeutas como un poderoso medio para ayudar a producir cambios en el curso de los tratamientos".

La escritura genera condiciones para repensar las experiencias vividas desde una perspectiva diferente, ampliado o multiplicando los puntos de vista. Señala Lanza Castelli (2008): " ... la escritura, al externalizar, ubicar en un lugar y corporizar los distintos procesos internos que se vuelcan en el papel, favorece la toma de distancia respecto de los mismos, lo cual aumenta la posibilidad de pensar sobre ellos y verlos en perspectiva, facilitando, de este modo, la regulación emocional ".

Más allá de un desahogo emocional inmediato, la acción de escribir, que incluye la producción de un documento pasible de ser releído y corregido, y presentado frente a otros, permite depurar, clarificar, ordenar los diálogos internos, y externalizar ideas y sentimientos agobiantes. A ciertos consultantes, con limitaciones para expresar ciertas emociones o pensamientos, por ejemplo por vergüenza o temor, puede facilitarles la comunicación tanto con el psicoterapeuta coordinador como con los compañeros de grupo.

Por otra parte la tarea de escribir extiende el proceso terapéutico mas allá de la sesión, favoreciendo la implicación y el compromiso con dicho proceso. Y crea un registro que facilita al consultante, si así lo quisiere, evaluar retrospectivamente la evolución de su proceso terapéutico.

La escritura de crónicas no está vedada al coordinador del grupo.

4. POR QUÉ ESCENIFICAR

Intento aquí presentar algunas consideraciones acerca del aporte que puede significar el psicodrama como método al ámbito psicoterapéutico, atendiendo a aquello que constituye su especificidad, es decir, la escenificación y dramatización, y explicando su utilidad en función de objetivos no específicos y desde una perspectiva que destaca lo inter-relacional y lo situacional, y la integración de factores emocionales, cognitivos y conductuales.

4.1. Acción y atención

Lo primero que destaca y singulariza al psicodrama como método es la acción escenificada, la representación comprometiendo el cuerpo en interacción con otros. Rojas Bermúdez (1997) señala que desde el punto de vista técnico el psicodrama constituye: "…un procedimiento de acción y de interacción. Su núcleo es la dramatización. A diferencia de las psicoterapias puramente verbales, **el psicodrama hace intervenir manifiestamente el cuerpo en sus variadas expresiones** e interacciones con otros cuerpos".

Pero es necesario aclarar qué entendemos por acción o comprometer el cuerpo. ¿Acaso colgamos el cuerpo en una percha antes de tendernos en el diván para participar de una sesión psicoanalítica o acomodarnos en la silla antes de iniciar un diálogo

socrático con el psicoterapeuta cognitivo? "**El simple mantenimiento de una postura involucra a casi todos los segmentos corporales** y requiere la integración de múltiples sentidos o modalidades sensoriales, como la visual, la vestibular y la somatosensorial" (Díaz 2007).

Tenderse en un diván y permanecer en él es una acción deliberada que responde a una finalidad, es decir cumple una función en la prosecución de una meta. Cuando realizamos una escenificación también realizamos una acción o serie de acciones deliberadas, motivadas, y con un objetivo. Pero en tanto la finalidad de permanecer tendido en el diván es disponer las mejores condiciones posibles para facilitar la asociación libre, minimizando el ruido y la interferencia que pudiesen producir movimientos, desplazamientos, voces, muecas, imágenes, el tomar parte de una dramatización tiene por objetivo macerarse en ese ruido, convivir con él, integrarlo a los procesos mentales y experimentar esa convivencia, exponerse a objetos varios de atención y a una retroalimentación inmediata y muchas veces sorprendente o al menos no del todo predecible del entorno.

Y a ello nos referimos con acción en psicodrama, a una práctica, la dramatización, que confronta a los participantes de forma inmediata con las activaciones sensoriales, emocionales y cognitivas que se producen en el acto mismo de desarrollar la representación. Son esas sensaciones experimentadas con las que trabaja el psicodrama como método más que con la eventual posibilidad de recrear con cierta fidelidad lo vivenciado al transcurrir episodios presumiblemente significativos de la vida de los consultantes. Por ello se recomienda evitar los acting out tanto como la suficiencia actoral: todos quienes participan en la representación, acaso

incluido el director coordinador, deben al menos padecer cierta perplejidad o turbación. Indica Damasio (2000): "Todos **tenemos nuestro cuerpo presente en nuestra mente, siempre y en todo momento**, proporcionándonos un telón de fondo de sensaciones potencialmente asequibles en cada momento pero apreciable sólo cuando se aleja significativamente de estados de relativo equilibrio …". Podríamos llamar a esa incomodidad escénica tensión psicodramática, que afecta y es producida por los actuantes y tensa la representación toda. Caso contrario podría la representación tender a reproducir un intercambio de ideas entre personas de pie, o sencillamente dilucirse en la banalidad o el sin sentido.

También podemos pensar los diferentes encuadres como diferentes modalidades de **condicionar y situar la atención**. La abstinencia y neutralidad ambiental orienta la atención por así decir hacia adentro de uno mismo, hacia nuestros contenidos mentales, hacia los mapas ya elaborados y organizados. El psicodrama como método intenta orientar la atención hacia el sentir y el apreciar las sensaciones físicas y las cogniciones al momento mismo en que se activan durante la representación. Intenta crear condiciones que faciliten ligar la experiencia de la interacción con el entorno con los pasos procesales más próximos e inmediatos de significación y organización de esa experiencia. Intenta que la atención misma (y la percepción) sea objeto de nuestra atención.

Señala Kahneman (2012): "Nuestro estado emocional se halla en gran medida determinado por aquello a lo que atendemos, y normalmente nos centramos en la actividad del momento y en el entorno inmediato. Hay excepciones en las que la cualidad de la

experiencia subjetiva está dominada por ideas recurrentes más que por lo que sucede en el momento. Cuando nos sentimos animados por un enamoramiento, podemos sentirnos alegres aunque estemos en un atasco, y si estamos apenados, podemos hallarnos deprimidos aun viendo una película cómica". Ello se debe, a como también indica Kahneman (2012): "Ninguna cosa de la vida es tan importante como pensamos cuando pensamos en ella". El psicodrama como método se propone como un encuadre eficaz para lidiar con ideas y modalidades perceptivas y de significación recurrentes, redundantes, precintadas. No sólo por vía del cambio de esas ideas y modos, sino sobretodo multiplicando los campos y los modos de atender, percibir, sentir y significar. Se presenta como una operación de multiplicación o apertura perceptiva o, quizá dicho con más justeza, de descentramiento.

4.2. Cuerpo y cerebro

Existe una relación íntima entre el razonamiento y las emociones, ya que el organismo, cerebro y cuerpo, interactúa con el ambiente como un todo: "Lo que guía nuestro conocimiento y nos hace tener una conducta inteligente no es solo la razón sino **un escenario en el que razón y emoción actúan para lograr que mi cerebro pensante se convierta en un cerebro actuante**. Un razonador puro es inoperante si sus emociones no le guían por el camino de la adaptación, un ser emocional puro que solo siente miedo, ira, asco, alegría o tristeza es un ser primario y desadapatado. La unión del razonamiento con las emociones crea nuestro cerebro social" (Tirapu 2008).

La dramatización intenta zanjar las dificultades que se presentan

para reconstruir y construir la experiencia de la interdependencia entre la cognición y la emoción cuando reflexionamos discursivamente sobre nuestros desasosiegos y la impronta emocional tiende a quedar desligada del raciocinio, a veces reducida al papel un tanto incierto de disparador o de un efecto residual, en todo caso a un caudal que parece fluir independiente de las elucubraciones cognitivas. O por otra parte cuando el discurso y la razón mismas parecen bloqueadas o anegadas por un estado emocional o sentimiento negativo y persistente que nos inunda, y no logramos apreciar que dicho sentimiento que evaluamos o sentimos perenne (también hay sentimientos de sentimientos) es en buena medida producto de las emociones inmediatas y más efímeras y de las cogniciones que se anudan a ellas y de la retroalimentación entre ambas. Porque así como hay patrones cognitivos, los hay emocionales, maneras privilegiadas, premoldeadas de involucrarse afectivamente, que debiesen al menos en parte ser desmontadas.

La integración de la emoción nos implica mas allá de las consecuencias diáfanas del análisis reflexivo. Dota a la experiencia, aun a la experiencia vicaria, de compromiso, de imperiosidad (o si se prefiere de inmediatez y de inevitabilidad), de preferencias y aversiones. “**El cuerpo y el cerebro se hallan inmersos en una danza interactiva continua . Los pensamientos que son implementados en el cerebro pueden inducir estados emocionales que son implementados en el cuerpo, mientras que el cuerpo puede cambiar el paisaje del cerebro y, de este modo, el sustrato que sustenta los pensamientos” (Damasio 2010).**

La dramatización intenta facilitar que aprehendamos a

sentir, a explorar y a familiarizarnos con esa danza, no a través de instrucciones o un apunte de psicoeducación sino al momento mismo de estar actuando en ella, de estar ensayándola. Y no se trata sólo de las emociones sino de todas las sensaciones corporales. El movimiento en sí mismo modifica nuestra manera de pensar. Señala Ratey (2003): "… cada vez hay más indicios de que el movimiento es crucial para cualquier otra función cerebral, entre ellas la memoria, la emoción, el lenguaje y el aprendizaje…. Los neurólogos han encontrado pruebas de que el cerebelo, que coordina los movimientos físicos, coordina también el movimiento de los pensamientos. Así como ordena los movimientos físicos necesarios para atrapar una bola, desempeña un papel en la secuencia de pensamientos necesarios para visualizar la cocina, crear un argumento o inventar una melodía"

Sabemos por experiencia de vida que en ciertos momentos llevar a cabo algún tipo de acción física constituye una efectiva estrategia cognitiva: "…cuando tenemos problemas con un acto cognoscitivo podemos recurrir a uno físico para que nos ayude a salir del apuro. ¿Cuántas veces no habrá sido usted, o alguien conocido por usted, incapaz de resolver un problema hasta que no ha salido a pasear o a dar una vuelta con el coche, actos claramente motrices gobernados por programas en buena medida automáticos?" (Ratey 2003).

Tanto mejorar la capacidad como instituir el hábito de atender nuestras sensaciones corporales, incluidas las emociones en su manifestaciones perceptibles más primarias, facilita la significación

o resignificación de nuestras experiencias, y la flexibilización, complejización y enriquecimiento del repertorio de respuestas adaptativas posibles en nuestra interacción con el mundo.

4.3. Expresión, feedback e incertidumbre

"Además de ser portadora de energía emocional**, la expresividad física también ofrece abundantes indicios sobre la cualidad de las actitudes subyacentes**. El movimiento, la gesticulación y el contacto no sólo comunican más vívidamente a los demas la totalidad de la experiencia, sino que también descubren para el self o sí mismo la intensidad de los sentimientos implicados" (Blatner 2005a).

El aprendizaje no se agota así en un insight más bien abstracto consecuencia de acaso largas y redundantes especulaciones ni en una serie de la explicaciones intelectualmente comprensibles. Desde la perspectiva del entrenamiento en habilidades sociales, señala Kelly (2002): "La práctica o **el ensayo conductual en el manejo de interacciones embarazosas introduce nuevos repertorios en la conducta del cliente, más allá del simple conocimiento de lo que tendría que hacer**".

Y el psicodrama como método expone a los participantes a la confrontación con un entorno no pasivo ni circunscripto a un universo discursivo. Durante la representación no se evocan sensaciones sino que se experimentan en una escena actual y cambiante, sujeta a la interacción con otros. La representación en un ámbito psicoterapeutico bajo la dirección y vigilancia de un coordinador apto permite además optimizar la producción y la calidad de las retroalimentaciones, propiciando un feedback directo

que aporte información no ambigua sino los más específica posible. ”Para ejercer su máximo efecto, el feedback se asocia con elementos específicos de la conducta y se comunica verbal y directamente al individuo… en muchas interacciones rutinarias, el feedback social es más ambiguo o incluso no existe…. a excepción del feedback ocasional que se recibe de amigos a petición propia, **la mayoría de las interacciones cotidianas ofrecen pocas oportunidades de recibir este tipo de información explícita**. Lo más corriente es inferirla, a menudo de forma imprecisa, a partir de las reacciones genéricas de los demás” (Kelly 2002).

La retroalimentación inmediata (y explícita o explicitable) y la exposición a sentir en el ahora mismo emociones y otras sensaciones corporales vinculadas al evento en que se participa, resulta un ejercicio positivo para aprehender a convivir con cierta incertidumbre. Muchos desasosiegos psíquicos suelen asociarse en algún punto de su curso a la impresión de falta de control, de allí que la reiteración de conductas auto-perjudiciales hallen en parte su fundamento en su utilidad para conjurar lo imprevisible. Producimos, con mayor o menor eficacia y consciencia, la expectativa de fracaso, para mitigar el efecto frustrante de una eventual decepción, pero al hacerlo propiciamos el obrar de manera tal que favorecemos se produzca el presuntamente temido pero tranquilizador fiasco[1]. De la reticencia evitativa a la demanda desmedida e irreal, del retraimiento a la impulsividad, muchos senderos sirven a este fin. Pero la posibilidad de control es a menudo escasa, y no sólo de las reacciones del entorno, sino también de nuestros propios pensamientos y sentimientos.

"En el mundo real **no hay estímulo que no cambie la manera en que el cerebro interpreta los estímulos subsiguientes**. La predicción, el deseo y una interpretación imaginativa desempeñan un papel enorme en la determinación de cómo responderá el cerebro a una situación dada." (Ratey 2003). Sin cierta tolerancia a la incertidumbre poco probable es logremos desarrollar, frente a los desafíos que nos planteamos o se nos presentan en nuestra interacción con el mundo, un repertorio de respuestas flexible, creativo y socialmente tolerable, o si se prefiere adaptativo.

El contexto dramático, caracterizado por el como-si de la representación, proporciona un ambiente lo suficientemente seguro para que los efectos de la acción no se propaguen, pero la acción acontece en un entorno que no es pasivo, y los actores están expuestos a una retroalimentación precipitada y apremiante de sus conductas. La acción se desarrolla en el marco de una representación de otras acciones. Y como en el juego, las consecuencias de nuestras acciones se hallan suspendidas, o si se prefiere, circunscriptas a un universo ficcional o lúdico. Pero sólo las consecuencias, pues la ansiedad, la agitación, la tensión, el temor, la expectación, si bien moderados por la situación particular del contexto dramático, se activan en el cuerpo y podemos experimentar como afectan nuestros procesos cognitivos e incluso interfieren o condicionan con la gestión de los procesos de atención y percepción.

Puede por ejemplo un joven o adolescente imaginar, como quien edita una película en su mente, que es un talentoso tenista profesional y derrota a Federer en la final de Wimbledon. O imaginar y anticipar todos los pormenores, las palabras y los gestos

precisos que ejecutará al invitar a bailar a esa joven que tanto le atrae, y cubrir todas las opciones contingentes a partir de anticipar las posibles respuestas de ella. Pero si juega tenis con un amigo suda, siente la impronta de su ritmo cardíaco y cambios en la respiración, el esfuerzo y acaso cierto dolor en los músculos, la ansiedad por ganar ese punto, la bronca porque la volea se fue larga y la quizá pueril e efímera felicidad o amargura de ganar o perder. Y si le solicita a su hermana mayor que le enseñe a bailar puede sentir rubor, vergüenza, timidez, torpeza, falibilidad, inadecuación, desconcierto por la invasion de sensaciones que quizá cabría esperar de la cita auténtica que ha de producirse en unos días. Y también apreciará las limitaciones de su ingenio, que cuando tiene tiempo para cavilar para casi todo puede hallar una respuesta lúcida y adecuada, pero que expuesto a un mero ensayo de consecuencias en el peor de los casos frívolas, vacila y tropieza.

Como cuando tenemos que responder sin red de seguridad en la vida cotidiana, atendemos aún sin proponérnoslo (y a veces sin reparar en ello) los mensajes que emergen de nuestro cuerpo y del entorno. Quizá nos incomoda el calor, o ese dolor casi imperceptible en algún lugar impreciso del pecho, o la imagen del chico desdentado que solicitaba limosnas en el tren. Además los amigos tenistas y las hermanas que enseñan a bailar (y los padres, hijos, conyugues, amigos, empleadores, clientes, cajeros de banco, médicos, profesores, etc.) hablan, gesticulan, se desplazan, se aproximan, nos atienden y desatienden. Nos comunican con palabras y con gestos, y no siempre se expresan con claridad ni logramos interpretarlos con nitidez. Se apegan demasiado imperfectamente a nuestras conjeturas, previsiones y guiones (que

no siempre son explícitos).

La imaginación ya no es suficiente para editar la película, para anticipar en tiempo real la respuesta verbal, gestual, cognitiva, emocional, conductual predestinadamente satisfactoria. Cada error o desvío en la secuencia proyectada puede tornarse incorregible. Las sensaciones sentidas parecen afectar y condicionar la capacidad de pensar y la propia conducta se presenta indócil y poco previsible (las muecas y gestos delatores se escurren sin permiso). La atención se disipa o se enfoca donde quizá no debiese y no es fácil recuperarla o reorientarla. Descubrimos que no somos amos de nuestras percepciones y que significar, discriminar, calificar y organizar las impresiones que captamos del entorno y de nuestro propio organismo no es tarea sencilla (y a veces sentimos que hacerlo es sencillamente imposible).

Señala Blatner (2005a): "La expresión verbal es positiva; pero su complementación en el psicodrama con la acción, la interacción y la riqueza de la comunicación no verbal confiere aún mayor contundencia a la confirmación y apoyo que el contexto grupal es capaz de brindar. **La experiencia, así, cobra vividez y multidimensionalidad**".

En todo caso la pretensión del psicodrama como método no es proveer una fórmula mágica o un inequívoco recetario de respuestas invariables para la resolución de complicaciones especificables, sino estimular y orientar y preparar a las personas que lo practican para que puedan desarrollar y explorar un menú flexible de estilos de afrontar circunstancias problemáticas o simplemente novedosas, con capacidad para aprender y adaptarse a las exigencias de situaciones y contextos siempre cambiantes.

4.4. Autoeficacia y error

La autoeficacia, entendida como "… la creencia de una persona respecto a su propia competencia para realizar una actividad de un modo razonablemente aceptable" (Palmero 2011), permite anticipar y condiciona los contextos y escenarios a que se expone una persona, predispone a la activación de ciertos patrones cognitivos y emocionales, determina en buena medida la elección de actividades, la selección de conductas permitidas, la cantidad de esfuerzo que vale la pena invertir en afrontar situaciones problemáticas y el tiempo que se persistirá en el intento por resolverlas. Por ello "…las personas con bajas expectativas de eficacia en determinados ámbitos de su vida, evitarán las tareas dificiles, y tendrán menor nivel de aspiracion y de compromiso con las metas que adoptan" (Garrido y Álvaro, 2007).

También las expectativas de eficacia "…pueden influir en la salud a través de sus efectos motivacionales y a través de sus efectos emocionales, entendidos éstos, básicamente, como la capacidad de modulación de la reactividad biológica ante estimulos estresantes." (Villamarín, 1994). Las expectativas negativas estimulan estrategias evitativas y alimentan el disestrés, sesgan la vigilancia y percepción de las sensaciones físicas, intensifican la inquietud y refuerzan la convicción en la propia incapacidad. "Los múltiples indicadores de activación autonómica, así como los dolores y la fatiga pueden ser interpretados por el individuo como signos de su propia ineptitud. En general las personas tienden a interpretar los estados elevados de ansiedad como signos de vulnerabilidad y por ende como indicadores de un bajo rendimiento." (Olaz, 1997).

Las series de dramatizaciones que se llevan a cabo como parte

del proceso psicoterapéutico, que cuentan además de la protección del singular ámbito en que se desarrollan, el campo ficcional o lúdico del como-si psicodramático, con la vigilancia y dirección del coordinador responsable, constituyen un ejercicio inespecífico de preparación para múltiples escenarios que se presentan en la vida cotidiana. Los ensayos conductules explícitos, por ejemplo en los rol playings, e implícito en casi cualquier otra forma de dramatizacion, contribuye a desarrollar o mejorar la capacidad de afrontar variadas y heterogéneas situaciones, tanto de manera directa, producto de la experiencia y la pericia comportamental adquirida debido a los ensayos en sí mismos, como de manera indirecta al facilitar el desarrollo de la tolerancia al error, propio y ajeno, y la tolerancia a la imperfección en la ejecución y en los resultados de nuestras acciones. Incorporar a la noción de autoeficacia la de tolerancia al error y a la imperfección es indispensable para adquirir la confianza necesaria para ejecutar conductas que se sienten y evalúan fuera del campo de las posibilidades

La participación no sólo como protagonista sino también como auxiliar o audiencia, puede inducir a los participantes, a partir de desarrollar o descubrir el interés y la confianza necesaria para ello, a animarse a experimentar nuevas modalidades de comportamiento. La percepción de autoeficacia y el desarrollo de la tolerancia al error -que bien podría considerarse la perspectiva ejecutiva de la tolerancia a la incertidumbre-pueden reforzarse para generar un círculo virtuoso que facilite desprenderse de la apatía, la inacción y el temor, y promover el desarrollo de nuevos intereses y objetivos, y conductas activas para aproximarse a ellos con

independencia de la relación de los mismos con el malestar o la sintomatología por la que el individuo se incorporó a la terapia.

4.5. Sesgo confirmador

El sesgo confirmador constituye una modalidad de profecia autocumplida, que se asienta tanto en comportamientos que estimulan en los otros reacciones que revalidan las propias creencias inadaptativas, como en interpretaciones (y modos de atender y percibir) sujetas a la consonancia con dichas creencias.

"Percibimos, recordamos e interpretamos selectivamente la experiencia, para filtrar las confirmaciones negativas**....** El individuo tiende a seleccionar y procesar los estímulos que son congruentes como feed for-ward (previsión acerca del resultado de un proceso). Cuando uno busca y luego confirma sus creencias, éstas (esquemas) se vuelven aún más activas… Tales esquemas perceptibles se hacen prepotentes y activan determinadas tendencias emocionales y conductuales" (Meichenbaum, 2012).

El psicodrama como método permite que el carácter activo, inmediato, plural y en buena medida incierto o imprevisible de la dramatización establezca condiciones propicias para desnudar la lecturas auto-precintadas de la realidad. Hasta la escena más presuntamente inequívoca esta expuesta a ser desafiada y subvertida sea durante el curso de la escenificación primaria, sea cuando a ella se aplican técnicas tales como el doblaje, el soliloquio, la inversión de roles, etc. Durante la representación no estamos expuestos a la sugestión comprensiva del psicoterapeuta sino que chocamos o somos confrontados con la replica e impugnaciones de los pares del grupo que se desempeñan como

auxiliares (es tarea del coordinador evitar o corregir si las hubiere tanto las manifestaciones de excesiva complacencia como las descalificaciones destructivas). La representación puede constituirse así en **una experiencia que cuestiona nuestras certezas falazmente adaptativas** al tiempo que funge de ensayo para enfrentar rutinas homologables en el contexto social con una perspectiva menos sesgada.

"La prueba de realidad es intensificada con el psicodrama, porque en la dramatización los protagonistas deben confrontar sus percepciones con la realidad del consenso social y con las limitaciones de representaciones concretas. Pese a la libertad del contexto dramático, la naturaleza concreta de la representación física de una escena contrarresta las distorsiones introducidas por las maniobras de evasión, las cuales tienden a desvirtuar la terapia verbal " (Blatner 2005a).

La retroalimentación durante el curso de la escenificación puede permitir descomponer una dificultad maciza e inabarcable en un conjunto de dificultades a veces enlazadas con arbitrariedad. Aquello que el protagonista presenta, ante los otros y ante sí mismo, como un área inexpugnable no es extraño que sea desmenuzado y desordenado por los auxiliares en el desarrollo de la escena. Debiese la dramatización favorecer que los partícipes puedan traducir a problemas específicos y abordables al menos parte de las creencias, sentimientos y fatalismos que los oprimen y abruman. Distinguir y puntualizar o concretar problemas permite nuevas formas tanto de evaluarlos como de responder a ellos.

También puede facilitar el reconocer aspectos (visualizados y denunciados por los auxiliares en la representación) de la manera en que nuestro comportamiento predispone a la reacción

confirmatoria de los otros, o la manera insidiosa en que tendemos a interpretar cualquier forma de reacción de los otros como confirmatoria de nuestro destino prefijado. Este reconocimiento no es teórico o hipotético sino experimentado al calor de la representación y sus efectos inmediatos. Y esto es más importante de lo que habitualmente se piensa, pues "…las expectativas ejercen su mayor efecto cuando el estado real del mundo… es ambiguo e incierto. En estas circunstancias, es más probable que usted vaya más allá de los datos para hacer inferencias acerca de la realidad subyacente" ((Gerrig y Zimbardo 2005). El sesgo confirmador es más efectivo cuanto más ambigua es la situación, es decir incide menos como refuerzo de escenas negativas que como creador de contextos negativos allí donde de no mediar el sesgo las cosas podrían haber marchado bien.

4.6. Atribución causal

Las atribuciones causales son las explicaciones "…que nos damos a nosotros mismos, y a veces a los demás, acerca de por qué ocurren determinados sucesos en nuestra vida…. Las atribuciones, como cualquier mecanismo cognitivo, tienen un efecto directo sobre nuestros sentimientos y nuestra conducta" (Castanyer y Ortega 2003).

Somos organismos predispuestos a organizar e interpretar la realidad inmediata infiriendo e inventado asociaciones causales y atribuyendo intencionalidades. "Somos buscadores de patrones, creyentes en un mundo coherente en el que las regularidades…. no se producen accidentalmente, sino como efecto de la causalidad mecánica o de la intención de alguien" (Kahneman 2012). Podemos

y tendemos a identificar casi automáticamente y con escaso esfuerzo relaciones causales entre incidentes aún cuando muchas de esas relaciones sean arriesgadas e improbables cuando no flagrantes falsificaciones. **No importa cuan aleatoria sea una relación tenemos el don de la apreciación causal fácil.**

"La atribución no actúa en el vacío, sino que cumple unas funciones muy concretas, particularmente estas tres: ayudarnos a controlar nuestro entorno, defender nuestra autoestima y conseguir una eficaz autopresentación. Y para conseguir estos objetivos hacemos muchísimas trampas, que eso es lo que son los errores de atribución: trampas y engaños cognitivos…. si el error es circunstancial u ocasional, hablamos de error atribucional, mientras que cuando el error es sistemático hablamos de sesgo" (Ovejero Bernal 2007).

El carácter escénico de la etapa de la representación es particularmente apto para desnudar uno de los sesgos más verificados de las suposiciones causales, denominado habitualmente **error fundamental de las atribuciones**, que consiste en la tendencia "…a sobrestimar factores disposicionales (culpar o dar crédito a la gente) y a subestimar factores situacionales (culpar o dar crédito al ambiente), cuando se busca la causa de alguna conducta o resultado" (Gerrig y Zimbardo 2005).

La naturaleza concreta de la representación, que circunscribe la acción a una escena específica, aún si imaginaria, y el feedback inmediato (y la necesidad escénica de dar trámite inmediato a ese feedback), contribuyen a poner en evidencia de manera más vívida y comprometida que el análisis reflexivo, los sesgos más habituales en la atribución de causas e intenciones. En parte ello ocurre porque la pluralidad de perspectivas y la falta de consenso entre los

personajes de la dramatización acerca de los factores que condicionan las conductas y el devenir de la escena exponen con cierta crudeza (sin necesidad que medien elaborados y redundantes análisis acaso estimulados y orientados por el psicólogo en el marco de una relación diádica asimétrica) la insuficiencia de la lectura individual subjetiva de las motivaciones e intenciones propias y ajenas para dar cuenta de los efectos de las relaciones interpersonales (o si se prefiere, de los mundos interpersonales que habitamos). Así se ponen en evidencia, por ejemplo, las limitaciones que acarrea un sesgo que suele denominarse falso consenso, "que consiste en la tendencia a sobrestimar la medida en que las propias expectativas, juicios y opiniones son compartidas por otras personas" (Ovejero Bernal 2007).

El carácter mismo de la causalidad se complejiza y se presenta inacabado y problemático, al tiempo que los estilos predominantes de atribuir intencionalidad o inferir o inventar causas pueden ser puestos en duda, y se destaca la dificultad de hallar conductas prediseñadas que solventen las intenciones con eficacia en el ámbito al menos en parte no del todo previsible de las relaciones interpersonales. Incluso puede permitir cuestionar en general la confiabilidad y la utilidad de las atribuciones y exploraciones causales, propiciando ejercitar modalidades de percepción e interpretación menos prejuiciadas y más flexibles. Y si acaso no podemos librarnos de nuestras teorías intuitivas e implícitas de la personalidad, "… nociones preconcebidas de qué rasgos y conductas acompañan a qué otros rasgos y conductas" (Bem y Allen 1980), podemos sospechar de ellas, de su presencia tácita y de sus posibles secuelas, **tomando conciencia de la**

predisposición a seleccionar información que sea congruente con la imagen que nos hemos formado de una persona, una relación o una situación.

Un sesgo que se aprecia con frecuencia en psicoterapia, es la propensión a atribuir los malos resultados a factores disposicionales y los buenos a las circunstancias o al azar, tal como se suele verificar en consultantes con inclinaciones depresivas[2]. No es además inusual que las atribuciones menospreciativas de las capacidades de uno mismo se generalicen, y las causas que se atribuyen a un hecho o situación específica, tiendan a ser atribuidas a multitud de hechos y circunstancias, casi a la manera de una precondición o una matriz de cualquier nueva atribución. Señalan Expósito y Moya (2005): "…la existencia de un estilo atribucional depresivo, consistente en atribuir los sucesos negativos a factores internos, estables y globales", es decir factores que involucran rasgos nucleares del self, dificilmente corregibles o modificables, y que se pueden generalizar a casi todas las áreas de la vida.

Como referimos al tratar el sesgo confirmador, la dramatización, vía las interacciones escénicas y retroalimentaciones, en particular a través de la exposición del sesgo de falso consenso y del desarrollo de la empatía, del jugar a ponerse en el lugar del otro y que el otro se ponga en los zapatos de uno, es apta para ser orientada a descomponer un sentimiento exhaustivo de inadecuación, inutilidad o impotencia, y facilitar el circunscribirlo a un área determinada. Puede quizá estar justificado pensarse y sentirse inútil o limitado o dependiente en ciertas circunstancias, pero ello no debe implicar que ello acontezca o deba acontecer en todas o casi todas las situaciones e interacciones.

4.7. Conducta

La representación en escena en tanto demanda conducirnos en el micromundo de la dramatización permite experimentar las influencias recíprocas entre cognición, emoción o sentimientos, y conductas. Sobretodo la conducta suele quedar relegada en la terapia unícamente verbal (aunque cada día más se incorporan tareas intersesiones, que en algunos casos consisten en ensayos conductuales), y no es fácil para los consultantes aprehender que la conducta no es sólo un efecto o resultado de lo cognitivo-emocional, sino que también condiciona e influye en la organización de los mapas mentales y afecta los modos de percibir e interpretar.

La denominada teoría de la autopercepción, debida a Daryl Bem, supone que cuando nuestras actitudes son imprecisas o débiles, sencillamente observamos nuestro comportamiento y sus circunstancias, e inferimos nuestras actitudes. Es decir, que allí cuando la percepción de la situación no activa patrones o predisposiciones cognitivas o emocionales, o de alguna manera resulta ambigua, puede ser o será nuestra conducta y la observación que hagamos de ella la que nos informe e indique y guíe el modo de situarnos frente al hecho al menos parcialmente novedoso o inesperado.

Desde la perspectiva psicoterapéutica es valioso aprehender que por medio de la conducta podemos regular al menos en parte nuestras emociones, algo que en general por experiencia propia y ajena deberíamos saber, pero que en momentos de cierta intensidad emocional no tomamos en cuenta. Estamos malhumorados y nos sorprende un hecho jocoso, la sonrisa o la

risa contrapesa y disminuye el malhumor. Caminando por una calle desierta nos asalta cierto temor y lo combatimos, lo regulamos, silbando una melodía. Si las emoción no es muy intensa, podemos regular la ira obligándonos a conducirnos con cortesía, o el fastidio obligándonos a sonreír. Las posturas corporales pueden predisponer estados de ánimo. "Cuando usted se levante después de leer este capítulo, camine durante un minuto con pasos pequeños, arrastrando los pies y mirando hacia el piso. Es una buena forma de sentirse deprimido….. ¿Quiere sentirse mejor? Camine durante un minuto con pasos largos, balanceando sus brazos y con la mirada hacia el frente" (Myers 2005).

Los doblajes, inversión de roles, la técnica del espejo, jugadas como protagonistas o auxiliares, facilitan la comprensión y la adopción de estas operaciones de regulación emocional. Y por ello imitar gestos y posturas de los otros favorece la empatía. "En realidad, usted apenas necesita intentarlo. Al observar el rostro, la postura y la voz de los demás, de forma natural e inconsciente imitamos sus reacciones…. Sincronizamos nuestros movimientos, posturas y tono de voz con los de ellos. Esto nos ayuda a conectarnos con lo que sienten, lo cual también provoca un contagio emocional que explica por qué es divertido estar con individuos felices, y deprimente estar con personas tristes" (Myers 2005).

La acción puede ser productora de emociones e ideas. En la práctica psicodramática, pero antes de ello en la vida cotidiana, podemos apreciar este hecho en la incomodidad o hasta perplejidad que a veces produce el asumir un nuevo rol o función, y como al ejercerlo se desarrollan los pensamientos y sentimientos adecuados a ellos. Un ejemplo prototípico, más observado y señalado por

quienes componen el entorno de una persona que por ella misma, son los cambios producidos en el carácter que suelen producirse cuando un empleado asciende a jefe.

Sentimos que nuestras acciones responden aunque no siempre fielmente a nuestros pensamientos y emociones, pero menos habituados estamos a reconocer que las **ideas y sentimientos son también resultado de una necesidad adaptativa de crear congruencia con nuestras acciones**. Ello explica al menos en parte, como muchas personas que en otras circunstancias consideraríamos sin dudar buenas, o en todo caso no malignas, pueden desarrollar como con familiaridad ciertas conductas que ellas mismas en otra situación tenderían a considerar aberrantes. Se suele observar ello con claridad sobretodo cuando se ve uno en la obligación de ejercer una posición dominante en una relación asimétrica. Miembros novatos de fuerzas de seguridad, por ejemplo, o no novatos pero que por primera vez ejercen funciones que implican maltratar al prójimo, suelen desarrollar ideas y sentimientos que justifican vía el menosprecio y la subestimación las conductas obligadas a desplegar por la institución. Incluso también puede ocurrir que quien es forzado a padecer un lugar de sumisión desarrolle ideas y emociones que justifiquen la opresión.

Desde luego además al actuar, **al ejecutar conductas y desplegar acciones se producen reorientaciones y correcciones de nuestras creencias**. La idea presuntamente genial de un científico o un artista es corregida o muta quizá sin rumbo cierto, o sencillamente es abandonada, cuando comienza a ser aplicada en el laboratorio o en el lienzo. Una mujer que ha realizado una elección luego de revisar con suma atención e interés

muestrarios hasta hallar el color ideal para alguna sala de su casa, muta certeza en insatisfacción apenas pintada una breve franja de pared. A veces el simple acto de verbalizar ante otro nuestro pensamiento, o incluso el expresarlo en voz alta aun en soledad nos revela su insuficiencia o inadecuación, e induce a nuevas formas de abordar una cuestión. Por ello a veces se recomienda a los estudiantes repasen lo estudiado en voz alta.

Durante la representación, en la medida que nos adaptemos al método, estamos compelidos a responder, a seguir actuando aun en estado de cierta perplejidad, y eso crea las condiciones para que se desarrollen a partir de la conducta nuevas alternativas de evaluación y significación.

4.8. Nota sobre la gestión de las emociones

Hasta el momento he utilizado los términos emoción y sentimiento sin distinguir entre ellos. Palmero y otros (2006) delimitan la emoción: "Se corresponde con **una respuesta multidimensional, con connotaciones adaptativas**, que suele ser muy breve, muy intensa y temporalmente asociada con un estímulo desencadenante actual, tanto externo como interno, esto es, hace referencia a una relación concreta del sujeto con su ambiente en el momento presente".

Bernard Rimé (2012) al discriminar las emociones de otros estados afectivos de emergencia menos abrupta y más duraderos en el tiempo, sostiene: "… la marca distintiva de la emoción en el seno del universo de las manifestaciones afectivas es la ruptura de continuidad en la interacción individuo-medio". Desde luego esta interacción configura un escenario de variaciones continuas que

demanda una constante recalibración, para la que el individuo se vale de un repertorio de modos de sentir, pensar y conducirse adquiridos, o en todo caso siempre matizados por su experiencia de interacción con el medio, o si se prefiere por sus aprendizajes. La emoción emerge para salvar una falla o un vacío en la interacción, y propiciar "... la reconversión de la motivación y la redirección de la acción". Se ajusta la atención (y la percepción), se reorganiza el sistema cognitivo (replanteo y rejerarquización de objetivos y prioridades, modificación de expectativas), se corrigen o acomodan los estados afectivos de fondo o más duraderos.

Es habitual en la psicoterapia sólo conversacional explorar y cuestionar los sentimientos mas perennes, nuestros humores y estados afectivos predominantes y persistentes. Trabajamos por así decir con el efecto ya compaginado o editado de las emociones, en tanto la inmediatez de la representación escénica nos permite confrontar y registrar las irrupciones emocionales más elementales. Ello permite, incluso ayudados por la lectura de nuestras emociones que hagan los auxiliares y otros testigos de la dramatización, tomar noticia por una parte de la en muchas ocasiones fuerte impronta endógena que opera en la activación de las emociones, producto de expectativas, demandas, exigencias y autoexigencias que interfieren con la interacción con el entorno, y por otra parte en el carácter fuertemente situacional de otros tropiezos y desencuentros que la emoción fluye a remediar a su manera y con sus limitaciones.

Podemos aprehender a través de las diferentes representaciones escénicas durante el desarrollo del proceso psicoterapéutico, incluyendo aquellas que no nos tengan de protagonista, a descomponer el borbollón emocional. A reconocer los estímulos activadores de la eclosión emocional, con independencia de si

instrumentalmente los categorizamos de endógenos o exógenos, a reconocer los sensaciones fisiológicas vinculados a ciertas emergencias emocionales, a reconocer de que manera incide, condiciona, refuerza o sencillamente actualiza los sentimientos o estados anímicos generales, a reconocer las modalidades expresivas idiosincrásicas asociadas a ciertas emociones, a reconocer nuestros sesgos –cognitivos y emocionales-en la evaluación y significación de las emociones más inmediatas y de los sucesos que se tornan significativos en buena medida a raíz de esos sesgos, a reconocer nuestras formas privilegiadas de reaccionar para dar tramite a las emociones, a reconocer los efectos cognitivos y anímicos de ciertos sucesos emocionales, a advertir como la afluencia emocional sesga la atención.

Señalan Grewal y Salovey (2006) a propósito de investigaciones sobre la capacidad de practicar cierto control sobre las emociones, que "…**la capacidad para distinguir y calificar las emociones representa una destreza importante en el aprendizaje de cómo gestionar de forma eficiente las emociones"**.

Además esas diferentes fases de la vivencia emocional no se presentan a la experiencia subjetiva ordenadas en prolija secuencia. Las dramatizaciones facilitan aprendamos a tomar nota de las emociones a partir de sensaciones fisiológicas, a partir de la irrupción de ciertas ideas, a partir de la manera de gestualizar o conducirnos e incluso a partir de la manera en que otros reaccionan frente a nosotros. Y nos permite advertir la constante recalibración de la sintonía emocional. Tomemos un ejemplo sencillo. El empleado X entrega un trabajo al nuevo jefe. Al finalizar la jornada el nuevo jefe reúne al personal, y tras presentarse y fijar ciertas

pautas generales, se dirige al empleado X y le comenta que su trabajo se advierte ha sido hecho con seriedad y esmero. El empleado X es invadido en esos segundos por cierta coloración emocional, pero quince segundos después el jefe se dirige a otro empleado, y elogia su trabajo diciendo que es brillante o excelente. En ese instante el arreglo emocional de X sufre una reorientación. Pero diez segundos más tarde el jefe dice que del resto de los trabajos no puede decir honestamente nada positivo, y la experiencia emocional del empleado X vuelve a recalibrarse. En este breve episodio vemos como en muchas situaciones el devenir emocional está sujeto a un permanente juego de ajuste y reajustes, en función de expectativas cambiantes afectadas por la interacción con el entorno. Discusiones con la pareja, entrevistas y disputas laborales, prepararse para y rendir un examen, intento de establecer límites a los hijos, afrontar una primera cita, crear nuevas formas de comunicación con los padres envejecidos, son ejemplos de escenarios típicos para ese sube y baja emocional, aunque a posteriori no solemos recordarlo pues coloreamos la situación con homogeneidad emocional, lo que por su parte dificulta desmontar sesgos confirmatorios y alienta la reproducción de la misma forma de dinámica relacional.

La posibilidad de regulación emocional involucra la interpretación de la información emocionalmente significativa, la gestión de las de señales internas de activación emocional, la predicción y control de la demanda emocional de escenarios familiares, el acceso a los recursos de afrontamiento, la selección de modos adaptativos para la expresión de emociones (Boutin, Rojas y Ortiz 2011). El desarrollo de la habilidad para optimizar las posibilidades de regulación emocional se beneficia de las continuas posibilidades de

ejercitación que brinda el dispositivo o encuadre psicodramático, sea como protagonista, auxiliar e incluso auditorio (de hecho estas tres perspectivas en parte diferentes enriquecen la ejercitación). Señalan Mestre y Palmero (2004) que "…cuanto más practiquemos una determinada tarea más automáticamente se irá desarrollando la habilidad…. Y este es el secreto de desarrollar comportamientos emocionalmente inteligentes: practicarlos, evaluarlos, mejorarlos y volver a ejecutarlos. No basta con leer libros de autoayuda, sino desarrollar expectativas de autoeficacia emocional a través de la práctica".

Suspender la vivencia emocional, aun si en algún caso fuese posible, no es probablemente saludable. Pero familiarizarse con los mecanismos de la experiencia emocional, desde la ebullición fisiológica a la evaluación cognitiva y la respuesta conductual puede facilitar el moderar y reorientar sus efectos, y permitir conducirnos de manera adecuada a nuestro bienestar o interés aun cuando a veces implique realizar acciones que parezcan contradictorias con la orientación inducida por lo sentido. Desde luego el comportamiento seleccionado y ejecutado afecta a la experiencia emocional misma, no solo al significado que de ella se edite y perdure.

Indica Reeve (2010): "De hecho, nuestra biología nos ha preparado para actuar de manera emocional ante los sucesos importantes de la vida, de modo que todos nos sentimos tristes con una pérdida y temerosos ante una amenaza. Pero muchas cosas suceden en el instante que transcurre entre el principio de una amenaza y el inicio de una respuesta emocional constructiva o destructiva. El descubrimiento de lo que sucede en ese instante abre la posibilidad de tener la capacidad de traducir una reacción

biológicamente destructiva en un modo de afrontamiento más constructivo".

4.9. Externalización

White y Epston (1993) en el marco del desarrollo de un modelo sistémico narrativo de psicoterapia presentan la externalización como "... un abordaje terapéutico que insta a las personas a cosificar y, a veces, a personificar, los problemas que las oprimen. En este proceso, el problema se convierte en una entidad separada, externa por tanto a la persona o a la relación a la que se atribuía". **La externalización es un vehículo para romper la hegemonía de una perspectiva saturada por el o los problemas**, y crear condiciones para la producción o el rescate de significados divergentes. "En terapia, externalizar consiste básicamente en utilizar el lenguaje para convertir los problemas que afectan a las personas y a sus relaciones en entidades separadas de éstas, con lo cual pasa a ser posible luchar contra ellas" (Beyebach y Rodríguez 1994).

Este poner afuera el problema que en la psicoterapia conversacional se realiza a partir de la puesta en juego de ciertas técnicas discursivas, no sólo orales sino también escritas, se logra en el psicodrama como método, además de por la posibilidad de recurrir a dichas técnicas discursivas en las fases conversacionales de la sesión o de recurrir a ejercicios de escritura intersesiones, como la crónica, por las características singulares del universo lúdico-ficcional implicado al desarrollar la representación escénica, que aporta aún a la mas tensa dramatización el matiz de un ensayo. Reforzado ello por la aplicación de técnicas que imponen cierta

toma de distancia e incitan la auto observación, como el espejo, el doblaje, la inversión de roles o sencillamente el desplazamiento del protagonista del escenario para asumir el sitio de un observador o incluso el de director ocasional de la escena que en tanto protagonista él ha prestado. El role playing, procedimiento muchas veces utilizado fuera del encuadre psicoterapéutico funda también en gran medida su eficacia en la posibilidad de conjugar tensión, ensayo y observación crítica. La imagen de poner fuera el problema, alejarlo de uno, puede presentarse desde la perspectiva psicodramática como un salir de la escena saturada, tomar distancia uno del problema para poder sentirlo y pensarlo de formas diferentes. La externalización anima la identificación y la re-definición de los problemas.

En el caso del psicodrama como método, en tanto psicoterapia grupal, la inducción del rol de observador se ve facilitada y reforzada por la presencia y participación de coparticipes testigos, y por el ejercicio mismo de adoptar una perspectiva externa a los problemas cuando se toma parte como auxiliar o auditorio de escenas prestadas por otros.

Desde una visión constructivista, Feixas y Villegas (2000) señalan: "**La toma de distancia respecto al propio problema, o la adopción del rol de (auto)observador, es en sí mismo un mecanismo facilitador de cambio. Implica una meta-perspectiva en la que uno mismo está incluido y desde la cual es más posible la generación de alternativas". Y White y Epston (1993): "A través de este proceso de externalización, las personas adoptan una perspectiva reflexiva respecto de sus vidas, y pueden considerar nuevas opciones para cuestionar las verdades que**

experimentan como definidoras y especificadoras de ellas mismas y de sus relaciones".

En definitiva el psicodrama como método se presenta como una alternativa que intenta favorecer **la integración de los factores atencionales, perceptivos, cognitivos, emocionales y conductuales** de los trastornos humanos, así como de integrar los estímulos o activadores internos y externos, incorporando metódicamente a las etapas discursivas de la psicoterapia una presentación y representación escénica de los problemas y los modos de abordarlos. La escenificación de episodios reales o imaginarios, directa o indirectamente relacionados con los conflictos priorizados, puede facilitar la optimización de los recursos de afrontamiento y el desarrollo de otros nuevos, al permitir trabajar con y sobre la experiencia emocional y cognitiva inmediata. Conjugando con ello la posibilidad de situarse en una perspectiva no saturada por los patrones emocionales y discursivos que alimentan y mantienen el desasosiego. Esta doble palanca para predisponer a y facilitar el cambio es el eje del psicodrama como método.

---

1. Diferente es el caso del pesimismo defensivo, estrategia cognitiva que consiste en fijar expectativas bajas y anticipar resultados magros a pesar de tener una experiencia pasada de éxitos, como medio para disminuir o encauzar la ansiedad, e incrementar, a partir de esa falta de optimismo instrumental, la motivación y el esfuerzo (Fernández y Bermúdez 2001). ↵
2. Lo contrario ocurre cuando prevalece el egocentrismo y las personas tienden a hacer atribuciones dispocicionales del éxito y situacionales del fracaso, lo que puede ser bueno para la autoestima a corto plazo pero tener consecuencias negativas a futuro. ↵

5. ANUDAMIENTOS

La consideración del psicodrama como método, aplicable por variedad de enfoques psicoterapéuticos demanda una aproximación o un encuadre más amplio, incluso diferente al de la adecuación puntual (recíproca) de dicho método y sus técnicas a una escuela determinada ((por ejemplo, la del psicoanálisis de orientación kleiniana).. Se presentan aquí algunas reflexiones que quizá pueden emplearse como punto de partida para delimitar ese marco más amplio.

5.1. Límites clínicos

La psicodramatización, entendida como escenificación y representación, utilizada en psicoterapia, presupone una relación de homologabilidad, al menos en algunos aspectos, entre el teatro y la vida. Esta metáfora teatro-vida es, como de hecho lo es toda metáfora, funcional, y no compromete ningún presupuesto ontológico.

No es necesario creer que la vida es en verdad una ficción y las individuos personajes en algún tipo de trama narrativa desplegable en escenas, basta estimar que en ciertas circunstancias propiciar el pensar acerca de la vida como si así fuese, y pensar operativamente el self como si fuese un repertorio de roles, puede ayudar a explorar nuevos puntos de vista y enriquecer nuestra manera de enfocar algunos aspectos de aquello que conforma nuestra realidad

inmediata, y resultar un instrumento apto para facilitar la resignificación de nuestras experiencias y modificar nuestros modos de sentir, reflexionar y conducirnos.

Vale precisar también que el psicodrama en tanto método no prescribe asumir la metáfora teatro-vida a la manera de una actitud portátil más o menos penetrante y lúcida con la que tamizar las situaciones o eventos que va hilando nuestra existencia, sino ejercitarla bajo un encuadre explícito, con consentimiento informado de los participantes, en un contexto espacio temporal determinado, recurriendo a técnicas específicas, bajo control y dirección de un profesional académica y jurídicamente acreditado para asumir tal responsabilidad.

El psicodrama como método no aspira a constituirse en una filosofía de vida, sino a configurar una herramienta válida para intentar mejorar la vida de las personas. Es decir, constituir una estrategia eficaz para el cambio y el aprendizaje.

5.2. Ontología y epistemología

No es imprescindible sustentar la práctica psicoterapeutica en fundamentos filosóficos, más aún cuando las implicancias filosóficas de dicha práctica suelen depender menos de ella misma que de los presupuestos ontológicos y epistemológicos con que se la examina. Pero trabajar para facilitar cambios en los modos de obrar, sentir y pensar sí parece implicar alguna modalidad de ontología realista; es decir, el presupuesto que eso que llamamos realidad (por ejemplo las emociones, el oxígeno, las plantas, mi perra, el tabaco, la tomografía por emisión de positrones, las instituciones sociales, el papel moneda, los cuentos de Borges, el área de Broca, los

fotones), existe de manera efectiva y material, o al menos implicando un sustrato material; que no es un espejismo, ensoñación de un dios o un espíritu alucinado, ni un efecto residual del lenguaje.

Pero conviene a la psicoterapia, a la psicología toda, y acaso a las ciencias en general, que este realismo ontológico sea lo suficientemente dúctil para considerar como reales las propiedades emergentes de sistemas materiales, como la mente, el sí-mismo o self y la conciencia. Puede quizá contrariar esta adaptación de fundamentos ontológicos a las necesidades de actividades humanas contingentes, pero la filosofía no debe concebirse como un pedestal en que se depositan bajo precinto principios intuitivos trascendentales independientes del producto de las prácticas humanas, sino que debe interactuar con y dejarse esculpir por estas, sino en el mejor de los casos devendrá un género literario.

Mario Bunge (2012), propone como caracterización ontológica un materialismo emergentista y sistémico. El sistemismo implica el emergentismo en tanto "… postula que todo cuanto existe realmente (materialmente) es un sistema o un componente de un sistema", al tiempo que define sistema como "… un objeto complejo cada una de cuyas parte o componentes está conectada con otras partes del mismo objeto de tal manera que la totalidad posee algunas características que le faltan a sus componentes, o sea, propiedades emergentes" (Bunge1999).

Stephen Hawking y Leonard Mlodinow (2010) señalan que ya no es sostenible la visión ingenua según la cual las cosas son lo que parecen tal como las percibimos. Y proponen una posición que denominan "**realismo dependiente del modelo**", que se basa en la idea que "…nuestros cerebros interpretan los datos de los

órganos sensoriales elaborando un modelo del mundo. Cuando el modelo explica satisfactoriamente los acontecimientos tendemos a atribuirle, a él y a los elementos y conceptos que lo integran, la calidad de realidad o verdad absoluta. Pero podría haber otras maneras de construir un modelo de la misma situación física, empleando en cada una de ellas conceptos y elementos fundamentales diferentes. Si dos de esas teorías o modelos predicen con exactitud los mismos acontecimientos, no podemos decir que uno sea más real que el otro, y somos libres para utilizar el modelo que nos resulte más conveniente".

La versión del materialismo de Bunge, que no es la única salida a las limitaciones que implicaría lo que el propio Bunge denomina "materialismo ingenuo", que forzaría a la ciencia y al conocimiento filo-científico a poca más que descripciones naturalistas de la realidad, se presenta aquí no como un modelo al cual plegarse sino para indicar una orientación en la pesquisa de una ontología compatible con la evolución de las ciencias duras y fértil para el desarrollo de las disciplinas sociales. El realismo dependiente del modelo propuesto por Hawking y Mlodinow se presenta como una alternativa epistemológica compatible con la perspectiva construccionista, pero que implica límites al relativismo e incluso al idealismo o solipsismo de algunas versiones constructivistas que niegan o ponen seriamente en duda la existencia de una realidad ajena a las modalidades y estilos de aprendizaje de los seres vivos.

5.3. Epistemología y psicología

Señala Robert Neimeyer (2011): "Si existe un nivel en el que se unifiquen las diferentes modalidades de la psicoterapia

postmoderna, ese es el nivel epistemológico, es decir, el nivel de la teoría del conocimiento. Aunque la mayoría de los terapeutas que trabajan desde esta perspectiva reconocen, más allá de la conciencia o del lenguaje humano, la existencia de un mundo real, lo cierto es que están mucho más interesados en los matices de la construcción que las personas hacen del mundo que en la determinación del grado de verdad de esas construcciones que supuestamente representan una realidad externa".

En tal sentido conviene al psicodrama como método una perspectiva epistemológica constructivista, en tanto se espera que la acción en el micro mundo del como si psicodramático tenga efectos en el mundo de la existencia toda del sujeto, que estos efectos no sean simplemente respuestas reactivas de un organismo pasivo a estímulos más o menos específicos, sino aprendizajes activos, que impliquen, hasta donde pueda considerarse operativamente válida esta distinción, transformaciones tanto en lo emocional, cognitivo y conductual; transformaciones además no determinadas y clausuradas por las condiciones iníciales o el estado inicial, y orientadas a metas y guiadas por expectativas, dependientes de la experiencia inmediata pero más aún de las las características del proceso de significar y resignificar esa experiencia.

Es decir, aceptar que en el campo de la psicología humana (y por ende en el campo de la conducta social), aún en el caso de presuponer una ontología materialista-realista no es posible prescindir de un cedazo hermenéutico: la interpretación media entre la realidad y al menos sus efectos psicológicos (individuales y sociales), y la forma de interpretar forja o moldea el contenido de lo interpretado. Y por interpretación referimos no sólo a la ulterior revelación, atribución y ordenamiento de lo percibido por los

sentidos, sino que implica la heurística misma, psicobiológica y cultural, de la conformación de las percepciones y el montaje implícito de significados. Señala Piaget (1971) : "… la percepción misma no consiste en una simple lectura de los datos sensoriales, sino que implica una organización activa en la que intervienen decisiones y preinferencias…".

Vale aclarar se entiende aquí el constructivismo en sentido amplio, como la perspectiva epistemológica que considera todo aprendizaje, sea consciente o implícito, como producto de una interacción entre el organismo y el entorno, en que el organismo juega un papel activo en la construcción de representaciones de la realidad (no copias de la realidad). Esta perspectiva a nivel del ser humano es coherente con una perspectiva ecosistémica más amplia, tal como indica Heinz Penzlin (2003) : "… el cerebro no se limita a reproducir el mundo exterior, sino que construye un mundo percibido. Al igual que el resto de los animales, los humanos nos pasamos la vida en una especie de realidad virtual que no refleja, en todos sus ámbitos, el mundo real".

Desde el marco de la psicoterapia narrativa (y de un enfoque constructivista del conocimiento), apunta Oscar Goncalvez (2002): "El fenómeno psicológico se sitúa precisamente en el nivel de la construcción activa de los significados y del proceso por medio del cual estos significados constituyen la realidad psicológica de los individuos. En este sentido, comprender el comportamiento humano es esencialmente comprender los sistemas interpretativos utilizados por los sujetos en el sentido de desarrollar y dar significado a sus experiencias" .

5.4. Ciencia y psicoterapia

Ello no implica que estemos abordando un universo de pura subjetividad o fatalmente relativista. Tanto la impronta biológica como las improntas socioculturales limitan el campo de posibilidades propiciando cierta homogeneidad indispensable para la coexistencia en comunidad, es decir, indispensable para la vida. Esas predisposiciones, aunque quizá la mayoría de ellas no universales, pueden ser objeto de estudios científicos, como por ejemplo ha realizado el psicólogo y premio Nobel de economía Daniel Kahneman sobre heurísticas de las tomas de decisiones (Kahneman 2012).

La especie en su proceso evolutivo despliega predisposiciones y modela formas de sentir y pensar y tomar decisiones. Cada paso positivo que logren dar las neurociencias para descifrar los puentes entre ese recetario dinámico de protocolos que constituye la cultura y que es parte vital del entorno del hombre, y los procesos físicos y químicos que acontecen en el cerebro (y en todo el cuerpo) nos permitirá esclarecer la función de las competencias psicológicas y de su desarrollo: de procesos como la consciencia y el self, de facultades como el pensamiento abastracto y el lenguaje, de sentimientos sociales como la vergüenza y el altruismo.

El neurólogo Antonio Damasio (2010) propone que el proceso de regulación biológica que denominamos homeostasis se ha extendido al espacio sociocultural: "Las variedades básica y sociocultural de la homeostasis se hallan separadas por miles de millones de años de evolución, y, sin embargo, promueven el mismo objetivo, a saber, la supervivencia de los organismos vivos, aunque lo hacen en nichos ecológicos diferentes", al tiempo que "Cada día aumenta el número de pruebas que indican que a lo

largo de múltiples generaciones los avances culturales ocasionan cambios en el genoma".

El neurofisiólogo y Nobel de medicina Eric Kandel observó en sus estudios del sistema nervioso del molusco Aplysia que el aprendizaje (habituación, sensibilización) "… da lugar a cambios en los patrones de conexiones neuronales. Kandel formula que estos cambios pueden ser responsables del sustrato biológico de la conducta individual y que las alteraciones de la conducta patológica pueden estar inducidas por contingencias sociales y ambientales" (Ortuño 2010). Indica Goncalvez y otros (2005) que tal como remarcó Kandel "… la psicoterapia produce cambios estructurales, moleculares y genéticos en el cerebro. En este sentido, la agenda de la investigación en psicoterapia del futuro debería incluir el estudio de la relación entre los procesos de tratamiento psicológico específicos y sus efectos neurobiológicos".

A partir del desarrollo de nuevas tecnologías que permiten una exploración no invasiva de la actividad cerebral, muchas investigaciones se orientan a demostrar las repercusiones neurobiológicas de la psicoterapia, y compararlas con los efectos de tratamientos farmacológicos. Por ejemplo, en investigaciones con pacientes con TOC y con fobia social, se observó que la mejoría sintomática alcanzada sea vía psicoterapia o sea vía terapia farmacológica, se relaciona con modificaciones en la actividad cerebral que sugiere la acción de mecanismos neurobiológicos similares para ambos tipos de tratamiento (Zamora Cabral 2006). E indica Bustos (2012): "Si bien los mecanismos biológicos que median el efecto de la psicoterapia en el funcionamiento cerebral y en el comportamiento no son todavía completamente entendidos en profundidad, ya no cabe ninguna duda que las psicoterapias

generan cambios a nivel neurobiológico".

La psicoterapia es una técnica, no una ciencia, pero debemos sostener la aspiración de que en tanto técnica en el peor de los casos no niegue ni desdeñe los conocimientos que aportan las investigaciones científicas psicológicas o neurocientíficas, y en el mejor que sea capaz de utilizarlos para corregir y crear nuevos procedimientos. El esclarecimiento tanto de los sesgos atribuibles a nuestros procesos mentales como el de los mecanismos neurobiológicos de los efectos positivos de la psicoterapia favorecerá el desarrollo de esta, su integración fáctica con otras disciplinas y mejorará sus posibilidades de curar y aliviar.

5.5. Tendencia hacia la integración en psicoterapia

Avanzada la segunda mitad del siglo XX, se destacaron en el ámbito de la psicología clínica una serie de fenómenos al menos en parte interconectados, que en conjunto propiciaron la emergencia de una tendencia orientada hacia el eclecticismo y la integración. A saber:

– la exagerada proliferación de enfoques psicoterapéuticos (teorías, escuelas, métodos).

– el cuestionamiento a los presuntos beneficios de la psicoterapia (¿no se deben sus logros al efecto placebo, o a computar como éxitos casos que de todas maneras se hubiesen resuelto favorablemente, acaso un poco más tarde, por remisión espontánea?)

– La aparente equivalencia entre los resultados prácticos de los distintos enfoques, es decir las dificultades para discriminar que enfoque es mejor que otro, y en qué casos.

– la constatación de un extendido eclecticismo técnico de facto, no inspirado en disquisiciones teóricas, sino emergente de la práctica clínica cotidiana.

– la identificación de factores comunes (o inespecíficos) a los distintos enfoques; y el intento por identificar los factores responsables del éxito de los procesos psicoterapéuticos, intento que ha destacado la importancia de algunos de esos factores no específicos.

– la creciente admisión de que más allá de la presunta solidez teórica y consistencia interna que se atribuya al enfoque al que se adhiere, no es ni definitivo ni supremo, y que al menos ante algunos tipos de casos puede ser superado por otras orientaciones o modalidades de posicionarse frente al problema.

– la creciente influencia de epistemologías de cuño constructivista.

– la tendencia creciente hacia el desarrollo de procesos psicoterapéuticos breves, con el consecuente énfasis en los procesos de cambio y la consecuente pérdida de interés por los modelos teóricos explicativos deterministas de la psique y el comportamiento.

A ello debe sumarse, dado el desarrollo de las neurociencias y de la perspectiva PNIE (psico neuro inmuno endocrinológica) de los procesos psicológicos, la creciente aceptación del monismo psicobiológico, y la consecuente progresiva devaluación teórica de los modelos de la mente basados en entidades o instancias hipotéticas sin correlato físico que alentaba el dualismo mente-cerebro.

Es a partir de estos hechos que se va instaurando la idea de "… explorar la integración de los conocimientos y técnicas ya

disponibles que, aunque parciales y con valor limitado, pueden ayudarnos a comprender de forma más amplia y precisa el proceso de la psicoterapia"; y la de "… fomentar la flexibilidad teórica y técnica para adaptarse al caso concreto en detrimento de la adhesión rígida a un modelo…", procurando **" … una mayor adaptación del proceder terapéutico a las particularidades del cliente**" (Feixas y Miró 1993).

5.6. Tres vías de integración

La aproximación a la integración han propiciado abordajes muy heterogéneos y disímiles, desde el intento de consensuar un puñado de preceptos conceptuales y metodológicos básicos a partir de los cuales intentar desarrollar un meta paradigma general (Opazzo 2001), hasta el denominado por Lazarus "fusionismo" (Lazarus y Messmer 1992), como ejemplifica la combinación o amalgama de psicoanálisis y conductismo intentada por Wachtel (Wachtel 1994). Pero los intentos integracionistas se suelen agrupar en tres grandes vías, denominadas habitualmente integración teórica, eclecticismo técnico y la vía de los factores comunes.

Los factores comunes o inespecíficos son aquellos presentes en todos o casi todos los procesos psicoterapéuticos, con independencia del modelo o escuela al que adhiere el terapeuta, y que ayudan a comprender los efectos terapéuticos. Por ejemplo, establecer una relación de confianza y respeto entre consultante y terapeuta, un marco formal que delimite dicha relación como un proceso psicoterapéutico, brindar información explicativa y racional acerca del trastorno y de las maneras de tratarlo, la capacidad de inducir expectativas positivas, la capacidad para facilitar una

experiencia emocional correctiva, la red de apoyo familiar y social con que cuenta el consultante, sus capacidades de afrontamiento y su disposición para el cambio (Kleinke 2002, y Santibañez y otros 2008).

La perspectiva de los factores comunes denuncia un presupuesto implícito en la perspectiva de la integración teórica: "El de suponer que las terapias basadas en cada una de las concepciones teóricas funcionan por los motivos por los que esa concepción supone que lo hacen" (Fernández Liria 1999).

La integración teórica, como se dijo, puede alentar la configuración de una gran metamodelo unificador, o la fusión conceptual de dos enfoques, por ejemplo psicoanálisis y conductismo o psicoterapia cognitiva y analítica (Mirapeix 2004). La perspectiva que interesa a este trabajo la reseñan Feixas y Miro (1993): "…el movimiento integrador pretende fomentar un marco de diálogo que sustituya la lucha de escuelas por un contexto cooperativo que permita encontrar propuestas integradoras más evolucionadas que los enfoques escolares ya existentes. Por otro lado, se trata de enfatizar, y coordinar, los esfuerzos por investigar los mecanismos de cambio descritos por distintos modelos terapéuticos…".

El eclecticismo técnico no comprometería los postulados de ningún enfoque. Dice Villegas Besora (1990): "Reservaremos el nombre de eclecticismo técnico para aquellas terapias consistentes en una selección de tratamientos, provenientes de diversas fuentes, que encuentran, su marco de referencia en una teoría particular". Lazarus (1992) define: " … es una estrategia que intenta seleccionar los mejores tratamientos para los diferentes trastornos e individuos …. Los eclécticos técnicos trabajan generalmente en un marco

teórico consistente…. Pero emplean con libertad técnicas de otras disciplinas sin circunscribirse a las teorías en que dichas técnicas fueron engendradas”.

En general se asume que todo intento integrador conlleva cierto grado de eclecticismo técnico, pero otras lecturas distinguen límites férreos entre la integración y el eclecticismo. Isabel Caro Gabalda (1999) propone que entre integración y eclecticismo se juega una elección entre la cosmovisión cultural o filosófica moderna y la posmoderna, entre el desarrollo de grandes enfoques conceptuales y la selección y uso ateórico o incluso antiteórico de procedimientos y técnicas.

La integración se piensa en este texto no como una matriz óptima para elaborar una teoría unificada del campo psicológico (o psicoterapéutico) sino como un momento singular y contingente, en gran medida justificado por la insatisfacción producida por la emergencia de los fenómenos enumerados en la sección anterior, y a favor de la creencia que la elaboración de teorías psicológicas y psicoterapéuticas generales con capacidad explicativa, predictiva y verificables está lejos de ser factible. Más aún, siendo la psicología una disciplina mixta, con un pie hundido en la biología y otro en las disciplinas sociales, acaso sea inviable la pretensión de satisfacer el rigor metodológico de las ciencias duras, cuyo paradigma es la física.

Pero ello no debe dar lugar a postular modelos y erigir sistemas sin más méritos que su elegancia, sencillez o el poder sugestivo de sus metáforas, sino a buscar hipótesis operativas parciales, que delimiten con claridad el campo de su alcance (que no pretendan explicar todo y abarcar todo), sujetas a constante vigilancia y

corrección, atentas a la evidencia empírica y a la posibilidad de nutrirse de la investigación científica (o al menos que no la desdeñen ni desmientan). Sólo dentro de esos límites es aceptable la tranquilizadora identidad que brinda el sentimiento de pertenencia a un modelo o enfoque, con su historia, sus disputas, sus cismas y sus modos predominantes de desarrollar y resolver cuestiones.

La fusión de teorías o enfoques psicoterapéuticos que se presentan conceptualmente inconmensurables como objetivo en sí no parece claro cual es su sentido. Las teorías concurrentes se correlacionan y se influyen mutuamente sin necesidad de una tendencia manifiesta a la integración, como ha ocurrido con la psicoterapia cognitiva y la conductual, de abajo hacia arriba, por la asimilación recíproca de puntos de vista, estrategias y técnicas, y la incidencia de dichas asimilaciones en sus desarrollos y ajustes teóricos (pues toda teoría es una construcción sujeta a cambios, aún las más estrictas doctrinas religiosas mutan).

5.7. Integración y base empírica

Toda teoría requiere una base empírica, de objetos o fenómenos, que son captados de manera directa con independencia de la teoría, y una zona teórica, que implica los objetos o fenómenos que no se pueden observar de manera directa, "…acerca de los cuales no negamos que podemos adquirir conocimiento pero que exigen estrategias indirectas y mediatizadoras para su captación…" (Klimovsky 1997). La base empírica la constituyen datos obtenidos en la vida cotidiana, y la zona teórica todo aquello que una ciencia o disciplina deberá justificar a través de inferencias o valiéndose de

instrumentos y teorías de las que se vale para obtener conocimiento.

El desarrollo cultural amplía la base empírica, y por ejemplo se tienden a aceptar que existen las células y que pueden ser observadas mediante microscopio. Esto implica menos la aceptación de alguna teoría biológica que la aceptación de alguna de las conjeturas de la óptica que subyacen a la fabricación de microscopios, tal como "…la denominada teoría de los sistemas ópticos centrados. Según esta teoría, la mancha luminosa es una imagen que se corresponde con un objeto, isomórfico a la mancha, de tamaño muchísimo menor y que se halla en el objetivo" (Klimovsky 1997).

En psicología hay consenso en aceptar la posibilidad de captar de manera directa los fenómenos mentales, o algunos de ellos, aunque se deba recurrir a la introspección y no a una observación externa. Por tanto admitimos desde cualquier enfoque que la tristeza o la desesperanza son datos de la base empírica, aunque sean fenómenos subjetivos.

Pero además los diferentes enfoques con sus diferentes puntos de vista descubren, es decir llaman la atención sobre hechos a veces singulares y hasta entonces no incorporados a la base empírica de otro enfoque. Por ejemplo, la transferencia es un fenómeno sobre el cual ha puesto especial énfasis el psicoanálisis, pero no es un fenómeno psicoanalítico (en el sentido de ser un fenómeno dependiente de la aceptación de partes de su teoría)., es dependiente del enfoque psicoanalítico la explicación de la transferencia en relación con otros presupuestos explicativos como pulsión, represión, inconsciente, que hacen a lo singular de la propuesta psicoanalítica (o el uso de la transferencia en el setting

terapéutico bajo dichos presupuestos). La tríada de la depresión planteada por Aaron Beck forma parte de una explicación psicoterapéutica cognitiva de dicha patología, llamando la atención sobre las cogniciones negativas sobre uno mismo, el entorno y el futuro, pero este fenómeno en sí es independientes de la perspectiva cognitiva y puede ser asimilado como base empírica por otros enfoques. No hay nada psicoanalítico en que un paciente tienda a ubicar a su psicoterapeuta cognitivo en una función paternal, ni nada cognitivo en que un paciente le diga a su psicoanalista que siente que es una mierda, que el mundo es una mierda y que el futuro será una mierda.

De allí el principal ingrediente de la integración lo constituye quizá esta posibilidad de ampliar la base empírica incorporando hechos "descubiertos" o resaltados por otras modelos. Descubrir es hacer un recorte, una selección de propiedades de un fenómeno para singularizarlo como tal, para distinguirlo. La distinción de un fenómeno conlleva una valorización, una calificación de su importancia para un determinado asunto o punto de vista, que puede ser motivado por una perspectiva teórica determinada, y asimilada a ella, pero que al menos en parte siempre es independiente de ella. Piénsese en los fenómenos referidos por conceptos tales como fenómeno transicional, resiliencia, refuerzo, apego, atribución causal, indefensión aprendida, felicidad sintética, disonancia cognitiva, etc.

Desde luego algunos de estos conceptos serán superados o descartados, quizá incluso ulteriores investigaciones demuestren que algunos de ellos son inapropiadas o muy parciales caracterizaciones de los fenómenos de los que intentan dar cuenta.

Algunos se establecerán por buen tiempo como puntales para la descripción apropiada de determinados aspectos del comportamiento humano o serán puente para nuevos recortes fenoménicos y nuevas caracterizaciones más prácticas o útiles. Pero ello es parte de la evolución de las ideas y de las maneras de percibir el mundo.

La ampliación de la base empírica pueda parecer meramente cuantitativa, pero si consideramos que es probable que los fenómenos "descubiertos" no lo sean totalmente por azar, sino facilitados por una manera de ver la realidad, su asimilación implica la posibilidad de un enriquecimiento de la perspectiva, e influye en los ajustes que todo cuerpo de saber inevitablemente produce y padece. La escenificación y representación en psicoterapia por ejemplo se enriquece al poder ser caracterizada como un fenómeno transicional, permite crear una nueva perspectiva de sí misma, y ello no implica aceptar o asumir todas las implicancias que dicho fenómeno adquiere en el modelo de desarrollo de Winnicott.

Otro elemento de integración lo provee la atención a aquellas investigaciones y desarrollos y propuestas en aéreas de trabajo ajenas a la psicoterapia y no embanderadas con ninguna escuela o modalidad terapéutica. Las investigaciones en campos como la psicología social, la comunicación no verbal, la economía conductual, la filosofía de la mente, la neurobiología son ejemplos de ello. En este caso la ampliación de la base empírica no está sujeta a tantos prejuicios y defensas, y se es menos reticente a incluso incorporar conjeturas explicativas.

"La cuestión central de este debate sobre la integración consiste, no lo olvidemos, en dilucidar cuál es la estrategia más productiva para el desarrollo de enfoques terapéuticos efectivos y la

construcción de una base acumulativa de conocimientos" (Zalbidea Gómez y Mártinez 1992).

Pero quizá sea en las trincheras, sin tanto prurito por las presuntas consistencias, desde donde empuja la integración más cruda y urgida. Dice Fernández Liria (1999): "Las condiciones en las que la psicoterapia debe practicarse en el sector público -sin selección de pacientes, con la exigencia de. atender criterios de eficiencia y no sólo de efectividad-determinan que, hoy por hoy, sea imposible entenderla en toda su extensión y practicarla de modo útil y coherente desde el marco de referencia exclusivo de ninguno de los modelos teóricos de que actualmente disponemos. Hay, pues, un especie de reclamo de las posiciones eclécticas o integradoras desde la práctica pública". Y señala Fernández Álvarez (2008) en su conferencia Nuevos fundamentos para la integración en psicología: "… la mayoría de los terapeutas que están preocupados por la integración, son los terapeutas del día a día, los profesionales cotidianos que están trabajando en sus consultorios o en los centros de salud, en los hospitales y lo que les interesa es ver si pueden potenciar los recursos de que disponen…".

Allí en las trincheras es donde tiende a deshacerse o perder interés la utilidad o a veces necesidad de distinguir entre integración teórica y eclecticismo técnico. Si la integración se alimenta de la ampliación de la base empírica fenoménica, el eclecticismo lo hace de la ampliación del stock de herramientas, recursos, técnicas.

5.8. Nota sobre el eclecticismo técnico

Permítaseme adoptar por un momento una perspectiva acaso un

tanto insólita o o al menos excéntrica..

¿En qué milenio Antes de Cristo un maestro o un jefe se percató por vez primera que era tratado como un padre, y sacó provecho de ello? O una madre crío a sus hijos administrando a ensayo y error coscorrones y caricias. O un joven aprendió a desollar la caza observando como lo hacía otro miembro del clan. O un miembro de la tribu se acercó a un compañero ensimismado y lo alentó a que le cuente sus elucubraciones mentales. O intentó explicarle que su apreciación de la realidad y de sus efectos era errónea. O lo desafió a competir en tallar la punta de lanza más bella para distraerlo de sus pesares. O un comandante actuó sentirse resignado ante la cobardía de su tropa para incitarlos a actuar como valientes, o incendió las naves para obtener fidelidad de sus guerreros. O un hombre segregado por falta de porte y fuerzas se consoló jugando a imaginar al ocaso de su jornada ser un genial estratega capaz de guiar la conquista del mundo conocido. O una mujer advirtió que podía manipular a su hombre pidiéndole que hiciese lo contrario de lo que ella quería que hiciese. O un hombre bebió vino o masticó semillas alucinógenas para silenciar o desviar sus pensamientos. ¿En qué siglo por vez primera un joven se adiestró para la cacería lanzando ramas contra un tronco o forzaron al temeroso a dormir fuera de la cueva una noche de truenos y tormenta?

Desde esta excéntrica lectura el condicionamiento clásico, el operante, la manipulación de la transferencia, el aprendizaje vicario, las instrucciones paradójicas, la desensibilización, el ensayo conductual, la reestructuración cognitiva, la expresión emocional, el uso de sustancias para alterar los estados de conciencia, no pertenecen a ninguna escuela psicológica. El hombre, como

individuo y en grupos, desde el origen de su existencia como especie distintiva, vive inexorablemente ensayando formas de adaptarse al entorno y al azar. Los enfoques psicológicos diseñan intervenciones, es decir recortan, recogen, conceptualizan, acondicionan, corrigen, categorizan, desarrollan, complejizan, organizan, protocolarizan, optimizan en función de los medios con que se cuenta y los modos instituidos de relacionarse, prácticas de adaptación que forman parte de los recursos psicobiológicos y culturales de la especie.

Pero aún si auténticamente se crease un nuevo procedimiento o instrumento para tratamiento o factible de uso para tratamiento de los trastornos mentales, por ejemplo la estimulación magnética transcraneal (Transcraneal Magnetic Stimulation o TMS, en inglés), ¿que es acaso sino una herramienta? Si demostrase ser de utilidad para curar y aliviar y facilitar cambios y aprendizajes, ¿debería rechazarse su uso por no formar parte del acervo de recursos presuntamente legitimizados por el enfoque Z o porque no se adecua al modelo de la mente del enfoque X?. ¿O demorarse hasta que un teórico produzca una reorganización del cuerpo de ideas de determinada escuela que permita justificar su uso?

Señala Fernández Liria (1999) que para los adherentes a la perspectiva del eclecticismo técnico " ... los avances en la práctica clínica no tienen porqué corresponderse -ni se corresponde de hecho-con los de nuestras teorías sobre la naturaleza de los trastornos mentales". Y desde la perspectiva de la psicoterapia estratégica sostiene Nardone (1999) que lo que debe guiar la elección de intervenciones "... es el objetivo por conseguir que tenemos delante y no la teoría por confirmar que tenemos detrás".

Se atribuye a Kurt Lewin la esclarecedora frase “No hay nada más práctico que una buena teoría”. Mas también es cierto que una teoría que abandona la disposición a reajustarse según los hechos y pretende que los hechos se adapten a ella se vuelve más tarde o más temprano un salvavidas de plomo.

Referencias bibliográficas

- Álvarez Valcarce, P. (1988). Psicodrama y esquizofrenia crónica: un estudio clínico y sociométrico. Rev. de la Asociación Española de Neuropsiquiatría; Vol 8, 24, pp. 53-84.
- Álvarez Valcarce, P. (1995). Psicodrama y niveles sociogenéticos II. URL: http://www.psicodrama.info/drama2a.html (consultado el 14-agosto-2014).
- Bello, M.C. (1999). Introducción al psicodrama: Guía para leer a Moreno. México, Colibrí.
- Bello, M.C. (2002). Jugando en serio: el psicodrama en la enseñanza, el trabajo y la comunidad. México, Editorial Pax.
- Bem, D. J. y Allen, A. (1980). Cómo predecir a algunas personas en algunas ocasiones. Estudios de Psicología, 1(3), pp.57-74.
- Beyebach, M. y Rodríguez Morejón, A. (1994). Prácticas de externalización: la enseñanza de habilidades para externalizar problemas. Jornadas Nacionales de Terapia Familiar, Vitoria. URL: http://www.psicoterapias.es/app/download/12095553/externali (consultado el 23-diciembre-2014).
- Blatner, Adam (2005a). Bases del psicodrama. México, Editorial Pax.
- Blatner, Adam (2005b). El psicodrama en la práctica. México, Editorial Pax.
- Boutin, A. P. K., Rojas, L. G., & Ortiz, N. U. (2011).

Modalidades evaluativas en la regulación emocional: Aproximaciones Actuales. Rev. argentina de clínica psicológica, 20(1), 29-39.

- Bunge, M. (1999). Buscar la filosofía en las ciencias sociales. México, Siglo XXI.
- Bunge, M. (2012). Filosofía para médicos. Buenos Aires, Gedisa.
- Bustos, J. I. (2012). La integración entre la psiquiatría y la psicología. Alcmeon, Rev. Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica, vol. 18, nº 1, pp. 60 a 66.
- Caro Gabalda, I. (1999). El origen cultural de la integración y del eclecticismo en psicoterapia. Psiquiatría Pública, 11(1), pp. 19-26.
- Caruso, D. R. y Salovey, P. (2005). El directivo emocionalmente inteligente: La Inteligencia Emocional en la Empresa. Madrid, Algaba.
- Castanyer, O. y Ortega, E. (2003). ¿Por qué no logro ser asertivo? Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Cukier, R. (2003). Psicodrama bipersonal. Su técnica, su terapeuta y su paciente. Sao Paulo. Agora.
- Cukier, R. (2005). Palabras de Jacob Levi Moreno. Vocabulario de citas del psicodrama, de la psicoterapia de grupo, del sociodrama y la sociometría. Sao Paulo. Agora.
- Damasio, A. (2000). Sentir lo que sucede. Santiago de Chile, Editorial Andrés Bello.
- Damasio, A. (2010). Y el cerebro creó al hombre: Barcelona, Ediciones Destino.
- Del Cueto, A. (2008). El psicodrama psicoanalitico y sus técnicas. En: Diagramas de Psicodrama y Grupos (pp. 11-28).

Buenos Aires, Ediciones Madres de Plaza de Mayo.
- Díaz, J.L. (2007). La conciencia situada: el cuerpo lúcido en acción. En: La conciencia viviente (pp. 91-123). México, FCE.
- Expósito, F y Moya, M. (2005). Aplicaciones psicosociales de la teoría de la atribución. En: Aplicando la Psicología Social (pp. 79-91). Madrid, Pirámide.
- Feixas, G. y Miró, M.T. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia. Barcelona, Paidós Ibérica.
- Feixas, G. y Villegas, M. (2000) Constructivismo y Psicoterapia. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Fernández Alvarez, H. (2005). El poder de la escritura en psicoterapia. Revista de psicoterapia. Vol. 16, Nº. 63-64, pp. 27-58.
- Fernández Álvarez, H. (2008). Nuevos fundamentos para la integración en psicología. URL: http://www.alapsiweb.org/conffernandezalvarez.pdf (recuperado el 10-junio-2014).
- Fernández Liria, A. (1999). Algunas reflexiones sobre la práctica pública y la integración de las psicoterapias. Rev. de psicopatología y psicología clínica, 4(3), pp. 203-213.
- Fernández, E. y Bermúdez, J. (2001). Estrategias cognitivas, controlabilidad situacional y estado afectivo: el caso del pesimismo defensivo y el optimismo. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, Vol. 6, 2, pp. 71-89.
- Fernández-Pinto, I. y otros (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. Anales de psicología, vol. 24, nº 2, pp. 284-298.
- Filgueira Bouza, M.(2013). La terapia psicodramática (desde el

enfoque clásico moreniano). Vínculos, tercera etapa nº 1, junio 2013, pp. 5-41.

- Garrido, A. y Álvaro J. L.(2007). La psicología social actual. En: Psicología social: Perspectivas psicológicas y sociológicas, pp. 325-511. Madrid, McGraw-Hill.
- Gerrig, R. J. y Zimbardo, P. G. (2005). Cognición social y relaciones sociales. En: Psicología y vida (pp. 542-571). México, Pearson.
- Goleman, D. (2013). La tríada de la empatía. En: Focus. Ebook, Kairós.
- Gómez Jiménez , A. y Gaviria Stewart, E. (2007). Conducta de ayuda, conducta prosocial y altruismo. En: Morales, J.F. y otros, Psicología social (pp. 387-413). Madrid, Mc Graw-Hill.
- Goncalvez, O. F. y otros (2005). Neurociencias y psicoterapia, retorno a lo basico. Revista de psicoterapia, Vol. 16, nº. 61, pp. 65-74.
- Goncalvez, O.F. (2002). Los fundamentos de una psicología narrativa. En: Psicoterapia cognitiva narrativa (pp.15-24). Bilbao, Desclée de Brouwer.
- González de Rivera, J.L. (2004). Empatia y ecpatía. Psiquis, vol. 25, nº 6, pp. 243-245.
- González Núñez, J. de J. (1999). Jacob Moreno. En: Psicoterapia de grupo. Teoría y técnicas a partir de diferentes escuelas psicológicas (pp. 199-223). México, El manual moderno.
- González Núñez, J. de J., de Velasco, A. M., & Silberstein, E. K. (1994). Dinámica de grupos: técnicas y tácticas. México, Editorial Pax.
- Grewal, D. y Salovey, P. (2006). Inteligencia emocional. Mente

y cerebro, 16, pp.10-20.
- Hawking, S. y Mlodinow, L. (2010). El misterio del ser. En: El gran diseño. Ebook, Crítica.
- Hernández Bote, S. (1998). Psicodrama con niños y adolescentes. Url: http://www.psicociencias.com/revista/boletines/Psicodrama%2((consultado el 14-agosto-2014).
- Kahneman, D. (2012). Pensar rápido, pensar despacio. Ebook, Debate.
- Kelly , J. (2002). Entrenamiento de las habilidades sociales. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Kesselman, H. y Pavlovsky, E. (1998). La multiplicación dramatica: un quehacer entre el arte y la psicoterapia. Url: http://www.topia.com.ar/articulos/la-multiplicaci%C3%B3n-dramatica-un-quehacer-entre-el-arte-y-la-psicoterapia1 (consultado el 14-agosto-2014).
- Kesselman, H., Pavlovsky, E. y L. Frydlewsky, L. (1987). La obra abierta de Umberto Eco y la multiplicación dramática. En: VV.AA. Lo grupal 5 (pp. 17-28). Buenos Aires, Ayllu.
- Kleinke, C. L. (1998). Principios comunes en psicoterapia. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Klimovsky, G. (1997). Las desventuras del conocimiento científico. Buenos Aires, AZ.
- Landy, R. J. (2003) Dramaterapia con adultos. En: Schaefer, C. (editor) Terapia de juegos con adultos (pp. 11-22). México, El manual moderno.
- Lanza-Castelli, G. (2008). Lo difícil de decir en sesión. URL: http://www.mentalizacion.com.ar/images/notas/Lo%20dificil%2

(consultado el 22-diciembre-2014).
- Lazarus, A. y Messer, S. (1992). ¿Prevalece el caos? Reflexiones sobre el eclecticismo técnico y la integración asimilativa. Revista de psicoterapia, Vol. III (10-11) pp. 129-144.
- Meichenbaum, D. (2012). Manual de inoculación de estrés. Barcelona, Martínez Roca.
- Mestre Navas, J.M. y Palmero Cantero, F. (2004). Procesos psicológicos básicos. Madrid, Mc Graw-Hill.
- Mirapeix, C. (2004). Psicoterapia cognitivo-analítica. Un modelo integrado de intervención. Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis, 2004, no 18, p. 6. URL: http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000310&a=Psicoterapia-cognitivo-analitica-Un-modelo-integrado-de-intervencion (consultado el 22-diciembre-2014).
- Montesarchio, G. (1994). Psicodrama y cultura de grupo. Revista de psicoterapia, vol 5 (18/19), pp. 5-23.
- Moreno, J.L. (1993). Psicodrama. Buenos Aires, Lumen-Hormé.
- Myers , D. G. (2005). Comportamiento y actitudes. En: Psicología social (pp. 135-168). México, McGraw-Hill.
- Nardone, G. (1999). Lógica matemática y lógicas no ordinarias como guía para el Problem solving estratégico. En: Nardone, G. y Watzlawick, P.:Terapia Breve: filosofía y arte. Barcelona, Herder.
- Neimeyer, R.A. (2011). Psicoterapia constructivista. Rasgos distintivos. Ebook, Desclée de Brouwer.
- Ojeda, Claudio (2009). Sociodrama y Rol Playing: herramientas para una Clínica de las Organizaciones. URL :

http://23118.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/i
(consultado el 14-agosto-2014).
- Olaz, F. (1997). Autoeficacia, diferencias de género y comportamiento vocacional. URL: http://reme.uji.es/articulos/aolazf5731104103/texto.html (consultado el 26-septiembre-2014).
- Opazo Castro, R. (2001) Psicoterapia integrativa: delimitación clínica. Santiago de Chile, ICPSI.
- Ovejero Bernal, A. (2007). Las relaciones humanas: Psicología social teórica y aplicada. Madrid, Biblioteca Nueva.
- Palmero Cantero. F. y otros (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. REME Volumen IX, 23-24. URL: http://reme.uji.es/articulos/numero23/article1/texto.html (consultado el 12-diciembre-2014).
- Palmero Cantero. F. y otros (2011). Manual de teorías emocionales y motivacionales. Castellón de la Plana, Universitat Jaume I.
- Pavlovsky, C. (2011). Psicodrama grupal hoy: clínica de la diversidad. Url: http://psicodrama.com.ar/psicodrama/psicodrama-grupal-hoy-clinica-de-la-diversidad/ (consultado el 14-agosto-2014).
- Penzlin, Heinz (2003). Mundo real e imagen percibida. Mente y cerebro, Nº 3, pp. 36-41.
- Piaget, J. (1971) Psicología y epistemología. Barcelona, Editorial Ariel.
- Piperno, Graciela. (2013). Terapia escénica. Hacia la revolución afectiva. Buenos Aires, Ricardo Vergara.
- Poblacion Knappe, P. (1997). Teoría y Práctica del Juego en

Psicoterapia. Madrid, Fundamentos.
- Poblacion Knappe, P. (2010). Manual de psicodrama diádico. Bilbao, Desclée de Brower.
- Ratey, J. (2003). El cerebro. Manual de instrucciones. Barcelona, Mondadori.
- Reeve , J. (2010). Motivación y emoción. México, McGraw-Hill / Interamericana.
- Reyes, G. (2005). Psicodrama: paradigma, teoría y método. Santiago de Chile, Cuatro vientos.
- Rimé, B. (2012). La compartición social de las emociones. Bilbao, Desclee de Brouwer.
- Rojas-Bermúdez, J. (1992). Objeto intermediario e intraintermediario en psicodrama. Vínculos, revista de psicodrama, terapia familiar y otras técnicas grupales, 1992 (4), pp. 43-65.
- Rojas-Bermúdez, J. (1997). Teoría y técnicas psicodramáticas. Barcelona, Paidós.
- Santibáñez Fernández, P. M. y otros (2008). Variables inespecíficas en psicoterapia. Terapia psicológica, 26 (1), pp. 89-98.
- Smolovich, R. (2000) Apuntes sobre la multiplicación dramática. En: VVAA, Lo grupal: historias, devenires, pp. 179-195. Buenos Aires, Galerna.
- Tirapu Ustárroz, J. (2008). ¿Para qué sirve el cerebro? Bilbao, Desclée de Brower.
- Uría Rodríguez, M.E. (1998). Estrategias didáctico-organizativas para mejorar los centros educativos. Madrid, Narcea.
- Villamarín, F. (1994). Autoeficacia: investigaciones en

psicología de la salud. Anuario de Psicología, 61, pp. 9-18.
- Villegas Besora, M. (1990). Sincretismo, eclecticismo e integración en psicoterapia. Revista de psicoterapia, 1(1), pp. 5-25.
- Wachtel, Paul (1994). Del eclecticismo a la síntesis: hacia una integración psicoterapéutica con menos costuras. Revista de psicoterapia, V (20) pp. 45-56.
- White, M. y Epston, D. (1993). Medios narrativos para fines terapéuticos. Barcelona, Paidós.
- Zalbidea Gómez, M. A. y Mártinez, L.M. (1992). Algunas observaciones acerca del movimiento de integración en psicoterapia. Revista de psicoterapia, 3(9), pp. 5-12.
- Zamora Cabral, R. (2006). Efectos neurobiológicos de la terapia cognitiva. Revista argentina de clínica psicológica, 2006, vol. 15, nº 3, pp. 223.234.

INDICE